**Информация для родителей (законных представителей)**

**по формированию культуры профилактики суицидального поведения несовершеннолетних**

**Глоссарий**

**Дезадаптация** – нарушение приспособляемости организма к меняющимся условиям среды обитания или неадаптивное поведение человека в сложных для него жизненных обстоятельствах.

**Дезадаптация социальная** проявляется в нарушении норм морали и права, в асоциальных формах поведения и деформации системы внутренней регуляции, референтных и ценностных ориентации, социальных установок и т.д.

При социальной дезадаптации речь идет о нарушении процесса социального развития, социализации индивида, когда имеет место нарушение как функциональной, так и содержательной стороны социализации. При этом нарушения социализации могут быть вызваны как прямыми десоциализирующими влияниями, когда ближайшее окружение демонстрирует образцы асоциального, антиобщественного поведения, взглядов, установок, так и косвенными десоциализирующими влияниями, когда имеет место снижение референтной значимости ведущих институтов социализации, которыми для обучающегося, в частности, являются семья, образовательная организация.

**Профилактика** – совокупность предупредительных мероприятий.

**Самоповреждающее поведение** – социально неодобряемое поведение, направленное на причинение себе физического вреда и включающее несуицидальные самоповреждения и суицидальные попытки;

Самоповреждающее поведение без суицидальных намерений – намеренные повреждения поверхности тела (порезы, проколы, расцарапывание, ожоги и подобное), которые не представляют прямую угрозу для жизни, однако могут стать регулярными, оставляя на коже рубцы и шрамы, и со временем превратиться в привычную модель поведения в эмоционально болезненных ситуациях;

**Стигматизация** – предвзятое, негативное отношение к отдельному человеку или группе людей, связанное с наличием у него (у них) них каких-либо особых свойств или признаков.

**Суицид** – преднамеренное, умышленное лишение себя жизни, самоубийство. Ключевой признак данного явления – преднамеренность.

**Суицидальная попытка** (попытка суицида, незавершенный суицид) – целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни с целью покончить жизнь самоубийством или с демонстративно-шантажными целями, но не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Вариант поведения личности, характеризующийся осознанным желанием покончить с собой (цель – смерть, мотив – разрешение или изменение психотравмирующей ситуации путем добровольного ухода из жизни), то есть любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Имеет определенные формы, способы осуществления, стадии развития, предикторы, факторы риска.

**Суицидальный риск** – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий.

**Склонение несовершеннолетнего к суициду** – содействие совершению самоубийства советами, указаниями, предоставлением информации, средств или орудий совершения самоубийства либо устранением препятствий к его совершению или обещанием скрыть средства или орудия совершения самоубийства.

**Факторы риска суицида** – внешние и внутренние параметры, с высокой вероятностью оказывающие влияние на формирование и реализацию суицидальных намерений.

Особое место во взрослении ребенка занимает подростковый кризис – пик переходного периода от детства к взрослости. Мир воспринимается подростками как некое соотношение белого и черного, хорошего и плохого, причем как в окружающих, так и в себе.

Подростковый возраст характеризуется интенсивным формированием мировоззрения, системы самооценки и оценки окружающей действительности, ценностно-смысловой сферы личности.

В этот период происходит глобальная перестройка организма ребенка на физиологическом уровне, отражающаяся на его психологическом состоянии и обуславливающая эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения: от эйфории до депрессии.

В подростковом возрасте совершенствуется самостоятельность несовершеннолетнего во всех жизненных областях.

Основная реакция для подростка – реакция эмансипации, толкающая его к дистанцированию от взрослых, прежде всего от родителей, а изменение ведущего вида деятельности с учебной на эмоционально-личностное общение со сверстниками приводит к возрастанию значимости мнения друзей при принятии решений, желанию быть принятым в группе.

Именно подростки в первую очередь склонны присоединяться к определенным субкультурам, придумывать собственную субкультуру для того, чтобы проявить свою «инакость», непохожесть на окружающих.

Подростки начинают противопоставлять себя, свой мир взрослым, искать собственные ценности и смыслы в настоящем и будущем.

В подростковом возрасте формируется «чувство взрослости», желание признания себя равным во взрослой среде.

Однако в силу того, что жизненный опыт недостаточен, интеллектуальные способности еще несовершенны и находятся в стадии развития, подростковый возраст характеризуется большим количеством противоречий:

* противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;
* противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;
* противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;
* противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;
* противоречие между все возрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах, и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворить эти потребности.

Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем этого требуют обстоятельства. Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка. Как правило, пик такой эмоциональной неустойчивости приходится, в зависимости от половой принадлежности, на разный возраст: у мальчиков раньше, чем у девочек: для мальчиков проблема с неадекватным эмоциональным реагированием приходится на возраст 11-13 лет, а у девочек – на возраст 13-15 лет.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток начинает активно искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие. К сожалению, именно в такое время на пути у подростков могут возникать лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

Трудности социального взаимодействия приводят подростка к формированию дезадаптивного поведения и, как следствие, к нарушению социализации. При сочетании проблем в социализации и возникновения трудной жизненной ситуации может начать формироваться суицидальное поведение.

Крайне важно, чтобы родители (законные представители) стремились помочь подросткам справиться с его внутренними конфликтами, были готовы безоценочно принимать ребенка, относиться к нему терпеливо и доверительно, проявляя гибкость в реагировании на меняющееся поведение.

**Признаки формирования суицидального поведения у подростков.**

Исследователями проблемы подросткового суицида отмечается, что острота переживаний подростка становится несовместимой с жизнью, если у него нет эмоциональной связи с семьей. Важно информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних о признаках, по которым можно предположить риск формирования суицидального поведения у ребенка:

– стремление к постоянному длительному уединению, отстраненности от окружающих, включая родных и друзей;

– изменение (особенно резкое) режима сна, бессонница;

– изменение аппетита;

– падение учебной успеваемости;

– резкие и частые смены настроения от апатии до агрессивности;

– изменения во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность);

– раздача личных вещей в качестве подарков своим близким, друзьям;

– стремление «привести дела в порядок»;

– самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травмоопасности, нанесение себе порезов;

– появление в речи высказываний «ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести», «они все еще пожалеют» и подобных.

Важно понимать, что любое высказанное подростком стремление уйти из жизни необходимо воспринимать серьезно. Недопустимы равнодушие, черствость или агрессивность по отношению к ребенку. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, участие, предложить ребенку помощь, консультацию у специалистов.

**Информированность о службах экстренной психологической помощи.**

Значительная роль в профилактике суицидального поведения несовершеннолетних отводится работе службы экстренной психологической помощи «Общероссийский детский телефон доверия для детей и подростков 8-800-2000-122». В субъектах Российской Федерации могут функционировать региональные горячие линии, телефоны доверия для оказания поддержки детям и взрослым, находящимся в кризисном положении, трудной жизненной ситуации. На базе медицинских организаций функционируют кабинеты, центры, стационары для оказания помощи несовершеннолетним с суицидальным поведением.

Рекомендуется регулярно информировать родителей (законных представителей) несовершеннолетних об имеющихся способах получения психологической помощи, в том числе экстренной, и об алгоритме действий в случае выявления риска суицидального поведения ребенка.

**Стигмы, мифы и реальность суицида и риска формирования суицидального поведения у подростков.**

Немаловажным риском суицида является стигма в отношении обращения за помощью, все еще существующая в обществе. Продолжают подвергаться стигматизации те, кто стремится получить помощь в связи с суицидальным поведением, нарушениями психического здоровья, злоупотреблением психоактивными веществами либо иными эмоциональными стресс-факторами, что может быть существенным препятствием к получению необходимой помощи. Стигма может помешать членам семьи подростка оказать ему нужную поддержку, а иногда даже признать наличие тревожной ситуации.

Также в сознании многих людей существуют мифы о самоубийстве, которые способны помешать позитивным действиям при выявлении суицидального поведения и не позволить принять необходимые меры по оказанию помощи в отношении суицидального человека:

|  |  |
| --- | --- |
| **Миф, стигма** | **Факт** |
| Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения | Большинство людей с риском суицидального поведения подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах.  Например, подростки могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти.  Подобные сигналы нельзя игнорировать |
| Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Безопаснее полностью избегать этой темы | Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них. Открытый разговор с ребенком с выражением искренней заботы и беспокойства о нем может стать для подростка источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью |
| Если человек говорит о самоубийстве,  то он его не совершит | К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна |
| Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания | Демонстративное суицидальное поведение представляет собой призыв о помощи. Если ребенок не получает отклика, ему легко прийти к выводу,  что уже никто и никогда его не поймет, ему не поможет, и соответственно,  от намерения покончить с собой перейти к совершению суицида.  Наказание за суицидальное поведение  и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести |
| Самоубийца определенно желает умереть, и будет неоднократно предпринимать попытки, пока  не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно | Очень немногие люди сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Дети, к тому же, не вполне осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Порой они думают, что, умерев (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся) |
| Те, кто кончают с собой – психически больны и им ничем нельзя помочь | Очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода |