***ПРОФІЛАКТИКА СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ***

*ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ*

***Суїцид*** *(завершене самогубство)* - навмисне самоушкодження зі смертельним результатом, позбавлення себе життя.

Люди, які вчиняють суїцид, зазвичай страждають від сильного душевного болю й перебувають у стані стресу, а також переконані у неможливості впоратися зі своїми проблемами.

***Суїцидальна поведінка*** - це прояв суїцидальної активності, думки, наміри, висловлювання, погрози, спроби, замахи, дії.

Суїцидальна поведінка трапляється як у психічно здорових людей, так і при психопатіях, акцентуаціях характеру.

***Суїцидент*** - особа, яка зробила спробу суїциду або демонструє суїцидальні схильності.

**Суїциди поділяють на три основні групи**: справжні, демонстративні й приховані.

**1. Істинний суїцид** - це правдиве бажання вмерти. Не буває спонтанним, хоча інколи вигля­дає досить несподіваним. Такому суїциду завжди передують пригнічений настрій, депресивний стан або просто думки про завершення життя. Причому оточення цього стану може і не зауважувати. Іншою особливістю істинного суїциду є розмірковування та переживання про сенс життя.

**2. Демонстративний суїцид** не пов’язаний із бажанням умерти, а є способом звернути увагу на свої проблеми, покликати на допомогу, вести діалог. Це може бути і спроба своєрідного шантажу. Смертельний результат у такому випадку є наслідком фатальної випадковості.

**3. Прихований суїцид** (непряме вбивство) - вид суїцидальної поведінки, що не відповідає її буквальному визначенню, але з тією ж спрямованістю і результатом. Це дії, що супроводжуються високою ймовірністю смерті. Більшою мірою це поведінка, націлена на ризик, на гру зі смертю, ніж на завершення життя. Це й ризикова не керування автомобілем, і захоплення екстремальними видами спорту або небезпечним бізнесом, і добровільні поїздки в гарячі точки, І вживання сильних наркотиків, самоізоляція.

 ***Причинами суїцидів у дитячому й підлітковому віці можуть бути:***

1. Несформоване розуміння смерті. У свідомості малюка смерть не означає безповоротного припинення життя. Дитина думає, що все можна буде повернути назад. У підлітків розуміння й усвідомлення страху смерті формується не раніше 18 років.

2. Відсутність ідеології в соціумі. Підліток у суспільстві «без батьківщини і прапора» частіше відчуває свою непотрібність, упадає в депресію.

3. Раннє статеве життя призводить до ранніх розчарувань. У певний момент ситуація, після якої, на думку підлітка, «жити далі просто неможливо» (розрив із коханим/коханою, небажана вагітність тощо), тобто відбувається втрата мети.

4. Дисгармонія в родині.

5. Саморуйнівна поведінка (алкоголізм, наркоманія, криміналізація).

6. У переважній більшості випадків суїцидальна поведінка у віці до 15 років пов’язана з реакцією протесту, особливо частим джерелом якого є порушені внутрішньосімейні, внутрішньошкільні або внутрішньогрупові взаємини.

7. Депресія - також одна з причин, що підводять підлітка до суїцидальної поведінки.

Її основним симптомом є втрата здатності отримувати задоволення й насолоджуватися тими речами, які раніше радували. Учинки й настрій немовби «видихаються» і стають «несмачними». Психіка втрачає здатність зазнавати сильних по­чуттів.

Причини депресії часто пов’язані із втратою друзів або близьких, здоров’я чи певних звичних речей (наприклад, місця проживання). Вона може початися на річницю втрати, причому людина не завжди усвідомлює дату, що наближається.

Не існує якоїсь однієї причини самогубства. З особливою пильністю слід ставитися до поєднання небезпечних сигналів, якщо вони зберігаються протягом певного часу.

***ЯК ВИГЛЯДАЄ ДИТИНА, КОТРА БІЛЬШЕ НЕ ЗДАТНА ТЕРПІТИ СКЛАДНІ ВНУТРІШНІ ПЕРЕЖИВАННЯ?».***

**ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД І ПОВЕДІНКА**

* Скорботна міміка або її відсутність;
* тихий монотонний голос;
* уповільнене мовлення, короткі відповіді;
* прискорене експресивне мовлення, патетика в інтонації;
* голосіння, схильність скиглити;
* загальмованість;
* бездіяльність, рухи ускладнені;
* рухові порушення.

**ЕМОЦІЙНІ ПОРУШЕННЯ**

* Нудьга, смуток, зневіра, пригніченість, похмурість;
* злостивість, дратівливість, буркотливість, бурчання;
* ненависть, заздрість до щастя інших;
* фізичне невдоволення;
* байдуже ставлення до себе та інших;
* тривога, страх, туга;
* очікування непоправного лиха, розпач, безвихідь;
* поглиблення похмурого настрою при радісних подіях навколо;
* примхливість;
* Езопова спрямованість на свої страждання.

**ОЦІНКА ВЛАСНОГО ЖИТТЯ**

* Песимістична оцінка свого минулого й теперішнього стану;
* вибіркова пам’ять про неприємні події минулого;
* відсутність перспектив у майбутньому.

**ВЕГЕТАТИВНІ ПОРУШЕННЯ**

* Сльозливість, розширення зіниць;
* сухість у роті («симптоми сухої мови»);
* тахікардія, печія;
* скутість подиху, задуха;
* відчуття грудки в горлі, болю в грудях;
* головні болі;
* порушення ритму сну;
* зниження або підвищення ваги тіла;
* зниження апетиту, їжа здається несмачною.

**ДИНАМІКА СТАНУ ПРОТЯГОМ ДОБИ, ПОРИ РОКУ**

* Поліпшення стану до вечора;
* погіршення стану до вечора;
* «квітневий синдром» навесні.

**ДО СУЇЦИДАЛЬНОЇ «ГРУПИ РИЗИКУ» НАЛЕЖАТЬ ПІДЛІТКИ:**

* в яких порушені стосунки з групою, «одинаки»;
* які зловживають алкоголем або наркотиками, вирізняються девіантною або кримінальною поведінкою, схильні до фізичного насильства;
* із затяжним депресивним станом;
* надміру критичні до себе;
* які страждають від пережитого приниження або трагічних втрат, мають хронічні або смертель ні хвороби;
* реальні досягнення яких відрізняються відочікуваних;
* хворобливі, занедбані або покинуті оточенням;
* із соціально проблемних сімей;
* які втекли з родин; ті, чиї батьки розлучилися;
* з родин, у яких були випадки суїцидів.

**ОЗНАКИ ПІДГОТОВКИ ДО САМОГУБСТВА**

На можливе самогубство вказує поєднання декількох ознак.

* Приведення своїх справ до ладу - роздавання коштовних речей, упаковування. Людина могла бути неохайною, і раптом починає все упорядковувати - робить останні приготування.
* Прощання, вираження подяки за допомогу в різний час життя.
* Зовнішня задоволеність, енергійність. Якщо рішення накласти на себе руки прийнято, і план складено, то думки про це перестають мучити, з’являється надлишок енергії. Зовні розслаблюється - може здатися, що відмовився від думки про самогубство. Стан припливу сил інколи небезпечніший, ніж глибока депресія.
* Письмові вказівки (у листах, записках, щоденнику).
* Словесні вказівки або погрози.
* Вибухи гніву в імпульсивних підлітків.

**МОЖЛИВІ МОТИВИ**

* Пошук допомоги - більшість людей, які думають про самогубство, не хочуть помирати. Самогубство розглядається як спосіб щось одержати (увагу, любов, звільнення від проблем, від безнадії).
* Безнадія - життя безглузде, а на майбутнє розраховувати не варто. Немає сподівання змі­нити життя на краще.
* Численні проблеми - всі проблеми настільки глобальні й нерозв’язні, що людина не може сконцентруватися, щоб вирішувати їх по одній.
* Спроба зробити комусь боляче - «Вони ще пошкодують!». Інколи людина вважає, що, вкоротивши собі віку, забере із собою проблему й полегшить життя своїй родині.
* Спосіб розв’язати проблему - людина розглядає самогубство як свідчення мужності й сили.