Я выбираю жизнь!

«Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит»

Мишель де Монтень

Суицид - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Необходимость борьбы с суицидальными происшествиями вытекает, прежде всего, из абсолютной ценности человеческой жизни, трагической бессмысленности гибели людей. Серьёзность проблемы, с одной стороны, и длительное её замалчивание официальными кругами, с другой стороны, породили в обществе различные "мифы", предубеждения. Так, у неспециалистов существует упрощенное отношение к фактам самоубийств, стремление объяснить их исключительно влиянием психических расстройств. Между тем, изучение обстоятельств суицидальных случаев показывает, что подавляющая часть людей из числа лишивших себя жизни **– это практически здоровые лица, попавшие в острые психотравмирующие ситуации.** К сожалению, на сегодняшний день, на психическое состояние людей негативно влияет и пандемия коронавируса. Пока неизвестно, как она скажется на психическом здоровье людей в долгосрочной перспективе.

В последние годы распространился термин **«суицидальное поведение».** Он объединяет все проявления суицидальной активности **– мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.** Этот термин особенно применим к подростковому возрасту, когда суицидальные проявления отличаются многообразием. **Суицидальное поведение** – образ мышления и патологическая форма действий пассивного типа, чрезвычайно опасный способ ухода от разрешения жизненных проблем. В разные исторические вехи различные носители культуры выдвигали свои оценочные критерии такого явления. Например, в нашей культуре (чеченской) самоубийство осуждается и относится к одному из тяжких грехов. И в исламе суицид – один из величайших грехов. Всевышний Аллах запретил мусульманину совершать преступления не только против других людей, но и против самого себя. Он запретил человеку самоубийство и всё, что может привести человека к гибели.

Хотя на протяжении нескольких столетий проводились многочисленные изучения суицидального поведения в целях дать теоретическое обоснование этому явлению, на сегодня отсутствует единая теория, объясняющая биологическую природу самоубийств.

В психологии подразделяют все самоубийства на два класса: **истинные и демонстративные. Истинное** – это, как правило, хорошо спланированное, обдуманное действие, цель которого любой ценой лишить себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных, близких, друзей и т.д. **Демонстративный -** является не столько попыткой лишить себя жизни, сколько **«криком о помощи»,** попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих и совершается в состоянии аффекта. Если человек потерял душевное равновесие и пришел к полному отчаянию, то в такой тяжелый для человека момент близкие и родственники должны принять меры: **протянуть руку помощи, внушить ему, что в нем нуждаются.** Но нередко переживания отчаявшегося человека мало кто воспринимает всерьез, до тех пор, пока это не выльется в необратимые последствия. Часто эти события вызывают раздражение: *«Он просто хотел привлечь к себе внимание»…и т.п.* **Но к каждой попытке следует относиться серьезно, какой бы безвредной или легкомысленной она ни казалась.**

Какую бы трактовку не имело явление суицида, с теоретической точки зрения, **самоубийство – крайне опасное, однако предотвращаемое и прогнозируемое явление.** Особенное внимание необходимо уделять тем лицам, которые в прошлом уже совершали суицидальные попытки.

Суицидальные действия у молодых людей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное молодым людям в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Большинство суицидов несовершеннолетними совершаются из-за конфликтов со сверстниками и взрослыми, а также семейного неблагополучия.

Вместе с тем, в подростковом возрасте ребенок старается доказать свою самостоятельность, независимость, проявляет оппозиционное поведение по отношению к взрослым. К сожалению, такая оппозиционность и стремление доказать свою самостоятельность могут проявляться в попытках самоубийства. Задумывающиеся о самоубийстве, несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности и безысходности, могут неосознанно **«сигнализировать»** окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Необходимо быть внимательными к этим **«знакам»,** чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

Можно сказать, что причин для суицидального поведения множество, но ни одна сама по себе не является решающей. Стоит отметить, что подростки могут совершить суицид и даже по незначительным поводам. **Для взрослого ситуация может восприниматься как несерьезная, а подросток видит многие события совершенно иначе.** В этой связи важно научить ребенка преодолевать трудности, воспринимать их как некий жизненный опыт. Когда подросток занимается спортом или творчеством, он эффективно переключает свое напряжение на полезную деятельность. Спорт хорошо развивает волевые качества: настойчивость, целеустремлённость, терпение и др. Творчество выполняет мощную арт-терапевтическую функцию. Во время занятия искусством снимается напряжение, адекватно «отреагируется» тревожность или агрессия. Достижения в таких видах деятельности формируют ситуацию успеха, повышающую самооценку личности. Подросток открывает новые грани своей личности. Поэтому неуспешность в учебе или проблемы в семье можно компенсировать другими видами духовной и практической деятельности.

Для профилактики суицидального поведения очень важно формировать у ребенка позитивное восприятие окружающего мира.

Предотвратить суицид можно, если быть внимательным к нуждам и потребностям подростка. Разглядеть его трудности, не обесценивая их, и вовремя оказать помощь.

Итак, рекомендации родителям и преподавателям

Правила заботливого родителя

- Быть внимательным наблюдателем, видеть своего ребенка со стороны.
- Давать возможность ребенку высказываться и поделиться своими переживаниями.
- Использовать ритуалы для укрепления семейных связей: совместный ужин, поездки, праздники, дни рождения, привлечение к помощи по дому и т.д.
- **Давать безусловную любовь,** гордиться маленькими и большими достижениями.
- Создавать ситуации успеха и подчеркивать только **положительные качества ребенка.**
- Всегда говорить: ***«Что бы у тебя не случилось, я тебя всегда пойму и приму!».***

Приемы эффективного преподавателя

- Правильно выстраивать коммуникацию с обучающимся, тем самым способствуя **сохранению его психического здоровья.**
- Снятие страха неудач, обучение умению извлекать опыт из сделанных ошибок.
- Подчеркивание любых улучшений в учебной деятельности студента.
- Использование на занятиях динамических пауз, позволяющих снять эмоциональное напряжение.
- **Уважение личности любого даже самого «проблемного» студента.**

Психологическая служба колледжа работает для Вас.

Конфиденциальность информации гарантируется.

С искренним уважением, Ваш педагог-психолог.