***Рябинина Полина****, обучающаяся 4 курса, направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) «Психология образования», ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет», г. Мурманск*

***Тема: «Исследование суицидального риска в подростковом возрасте»***

Проблема суицидального риска в подростковом возрасте является одной из ведущих психолого-педагогических проблем на сегодняшний день. Суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкологических болезней и заболеваний сердца). По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст, а число суицидальных действий и намерений гораздо больше. В России за последнее десятилетие частота суицидов составила 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. Средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч. Это выводит нашу страну на одно из первых мест в списке стран, где подросткам наиболее свойственно суицидальное поведение.

Суицид – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

* Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.
* Суицидальным риском обозначают вероятность совершения самоубийства; склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Существует ряд факторов, повышающих риск суицидального поведения:

* + Биологические факторы: наличие суицидов среди биологических родственников; аномалии сиротонинергической системы мозга.
  + Психолого-психиатрические факторы: наличие психического заболевания; суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом.
  + Социально-средовые факторы: стрессовые события; определенные социальные характеристики; доступность средств суицида.

Ряд отечественных исследователей (А.Г. Амбрумова, Е.М. Бруно,   
Н.Д. Кибрик и др.) отмечают принципиальное отличие суицида подростка от суицида взрослого человека. Согласно концепции А.Г. Амбрумовой, суицид рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения, попытки и риски. Под суицидальными мыслями понимают мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении. Суицидальные тенденции — более общее понятие, которое включает как суицидальные мысли, так и суицидальные побуждения, когда человек испытывает позывы к самоубийству. Термин «суицидальная попытка» обозначает стремление нанести повреждение самому себе или совершить самоубийство, не закончившееся летальным исходом. К суицидальным покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летальным исходом по причине, не зависящей от суицидента

(например, своевременная реанимация). Суицидальными попытками считаются демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства.

Суицидальный риск (суицидальные мысли, приготовления к суициду, суицидальные поступки) предполагает «отключение» базового биологического инстинкта – инстинкта выживания. С психологической и психиатрической точек зрения, все моменты, связанные с суицидом у подростков, являются последним криком о помощи, попыткой донести до окружающих мысль о своем внутреннем неблагополучии.

В изучении проблемы риска суицидального поведения подростков одним из основных направлений исследования является выявление наиболее значимых факторов, влияющих на формирование суицидального поведения. Исследование факторов суицидального риска обусловлено необходимостью предотвращения самоубийства, снижения или устранения влияния этих факторов. В настоящее время в изучении факторов риска суицидального поведения преобладает интегративный подход, в соответствии с которым риск суицидального поведения может возникать в результате взаимодействия биологических, социальных и психологических факторов.

Основными факторами риска суицидального поведения подростков являются:

* неблагоприятная семейная обстановка (например, ситуации продолжительных конфликтов между членами семьи или развод, смерть члена семьи, отсутствие в семье у подростка авторитетного мнения «значимого взрослого» и т. п.);
* фактор модели воспитания в семье (чрезмерная авторитарность или применение насилия, физических наказаний к ребёнку, проявление несправедливости к нему, гиперопека);
* подростковое одиночество (статус «отверженного» в группе сверстников);
* трудно протекающий пубертатный период (дисгармоничное развитие в сравнении со сверстниками);
* личностная импульсивность (вспыльчивость, высокая импульсивность, бескомпромиссность).

Отметим, что одним из ведущих факторов риска суицидального поведения подростков является депрессивное состояние. Депрессия затрагивает все сферы человеческого существования: эмоционально-волевую, когнитивную, поведенческую. Подростки, находящиеся в депрессии, характеризуются пессимизмом, заниженной самооценкой, агрессивным поведением.

А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко делят факторы повышенного суицидального риска на экстраперсональные и интроперсональные.   
К экстраперсональным факторам риска суицида относят психозы и пограничные психические расстройства; суицидальные высказывания, действия; подростковый возраст; психотравмирующие травмы; маргинальные условия жизнедеятельности. Среди интроперсональных факторов выделяют особенности характера; сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам и фрустрирующим факторам; неадекватную (неустойчивую) самооценку, т. е. завышенную или заниженную; отсутствие или утрату целевых установок и ценностей, лежащих в основе жизненной позиции и т. д.; коммуникативные барьеры общения.

По предотвращению самоубийств рекомендуется реализовывать образовательные программы для учащихся, педагогов и родителей, направленные на усвоение признаков кризисного состояния и способов возможного предотвращения суицида среди детей и подростков.

Мероприятия с учащимися:

1. Тренинги по обучению основам аутогенной тренировки и эмоциональной саморегуляции, социальным навыкам и умениям преодоления стресса.

2. Тренинги адаптивного поведения и уверенности в себе, выработки мотивации достижения успеха.

3. Тренинги личностного роста.

4. Психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, повышение уровня самоконтроля.

5. Конференции, внутришкольные семинары, дебаты по обсуждению основных проблем подросткового возраста, которые могут привести к суицидам. К ним следует привлекать специалистов (врачей, психологов и др.), которые могут оказать консультативную помощь.

6. Классные часы, которые могут быть посвящены проблемам общения со сверстниками, конструктивным стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, взаимоотношениям в семье, отношениям к самому себе (восприятие своих способностей, недостатков, внешнего вида и т.п.) с привлечением психолога.

Мероприятия для педагогов:

1. Педагогические советы с целью информирования педагогов об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, особенностях личности суицидентов, причинах, приводящих к суицидам, возможных педагогических мерах по предотвращению суицидов в школе.

2. Совместные воспитательные мероприятия педагогов с учащимися по обсуждению актуальных для них проблем.

Мероприятия для родителей:

1. Родительские собрания с целью просвещения родителей об особенностях протекания кризиса подросткового возраста, проблемах взаимоотношений в семье, которые чаще всего приводят к суицидам, признаках проявления суицидального поведения подростков.

2. Совместные собрания родителей и детей по обсуждению проблем детско-родительских отношений.

3. Психологическое консультирование родителей по вопросам проблем взаимоотношений с детьми.