

**МБОУ «Изобильненская средняя образовательная
школа детский сад имени Г.А. Романенко»
Нижнегорского района Республики Крым**

КЛАССНЫЙ ЧАС

**«Что такое суицид. Как его
предотвратить?»**

КЛАССНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ 10 КЛАССА

Зенова Анна Владимировна

*Мы выбираем жизнь, они – смерть.
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у них... у них нет будущего.
Кажется, что мы и они – из разных миров.*

- Каждый год в России совершают самоубийства более 1,5 тысяч детей. Покушений на самоубийство – в 3-4 раза больше (П.Астахов). По абсолютному количеству подростковых самоубийств Россия занимает 1-е место.

Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – **суицид**.

Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Существует следующая статистика: в 70-80-е годы совершалось 6000 суицидов в год, с 1980 по настоящее время – 30000 в год. Самое страшное – это то, что суицид помолодел: 25% составляют юноши, 17% - девушки. Пики суицидов отмечены в 1985, 1992, 1998, 2000 годах – время радикальных изменений в обществе. Больше всего самоубийств регистрируется весной. Считается, что резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель – самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120% среднегодового.

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних десятилетий удвоилась. До 13 лет суициды редки. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о суициде, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия демонстративного характера. Максимальный всплеск приходится на 16 – 19 лет – период перехода из детства во взрослую жизнь. Некоторые специалисты считают, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, крик о помощи.

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

б) типы, формы и способы суицида

Специалисты выделяют 3 основных типа суицидального поведения у подростков:

- ✚ демонстративное – без намерения покончить с собой;
- ✚ аффективное – суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта;

✚ истинное – обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Существуют следующие **формы** суицида:

✗ *протест* – непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы ценой собственной жизни;

✗ *призыв* – желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, мне больно!»;

✗ *избежание* – устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания;

✗ *самонаказание* – внутренний протест, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины;

✗ *отказ* – полная капитуляция.

Способы суицида:

- отравления лекарственными препаратами;
- отравления бытовой химией;
- порезы вен;
- повешение;
- падение с высоты.

в) *причины подросткового суицида*

- Самоубийство – последний шаг, к которому привели множество причин.

Можно указать следующие причины суицида:

- страх перед наказанием – 19%;
- душевная болезнь – 18%;
- семейные конфликты – 18%;
- страсти – 6%;
- денежные потери – 3%;
- пресыщенность жизнью – 1,4%;
- физические болезни – 1,2%;
- неизвестные – 33,4%.

Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков являются конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55% до 46%. На втором месте – угроза потери близкого человека, неразделенная любовь; этот показатель вырос в 1,5 раза и составляет 24,1%. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%. Настораживает тот факт, что 15% людей, пытавшихся совершить суицид, предпринимали повторные попытки самоубийств.

«Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»

Памятка «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (*С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?*).
2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.
3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!
4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!
5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!
6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!
7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!
8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.