**Проблема подросткового суицида.**

Говорят, детство - это самая безоблачная и беззаботная пора, каждый взрослый мечтает хоть на миг снова стать ребенком, чтобы часами смотреть любимые мультфильмы, кушать конфеты, бегать по лужам...

Но так ли все радостно и просто у наших детей, как мы считаем? Исследования и статистика на этот вопрос отвечают категорически «нет». Казахстан занимает одно из лидирующих мест в СНГ по количеству детских самоубийств. От суицидов во всем мире погибает значительно больше людей, чем от войн

Когда родители теряют ребенка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе для них. Но когда ребенок - этот еще не оперившийся птенец - сам прерывает свой жизненный полет, это величайшая и непоправимая трагедия. Но что же толкает ребенка сделать шаг в пропасть? Специалисты-психологи утверждают: многие из тех, кто покушается на самоубийство, вовсе не хотят умирать. Суицид - способ докричаться, рассказать о своей беде, отчаяние. Мало кто знает, что многие из самоубийц, умирая, молятся, чтобы их нашли и спасли. Но находят и спасают лишь единицы.

**В 2022 году 105 подростков совершили суицид в Казахстане.**

Причиной суицида является психологическое состояние подростков.

Быстрое взросление, психосексуальное развитие, гормональная нестабильность, возможные первые влюбленности, изменения внешнего облика – все это может быть связано с проблемами, которые трудно разрешить взрослеющему человеку.

И часто подросток просто не видит выхода из ситуации, на ней концентрируется, она становится для него сверхзначимой. Тогда и возникают мысли о том, чтобы уйти из жизни не потому, что подростку хочется умереть, а потому, что он не знает, как жить дальше с этой проблемой, хочет уйти от нее.

Здесь могут действовать и другие факторы: изоляция от сверстников и трудности общения, сомнения в себе… К сожалению, в этот период порой не очень хорошо складывается общение, взаимодействие между родителями и подростком. Подросток старается освободиться от опеки родителей, поэтому охраняет свой внутренний мир от вмешательства, не все им рассказывает, что его волнует. Родители тоже могут несколько поверхностно смотреть на своего ребенка и думать, что у него нет никаких внутренних сложностей и тяжелых переживаний. Поэтому мы часто видим после трагедии, что случившееся просто как гром среди ясного неба для родителей, они ни о чем не подозревали.

А, оказывается, внутри ребенка шли очень сложные и тяжелые внутренние процессы, которые он проживал рядом с родителями, но они не видели этого. Часто это бывает в неполных семьях, где мама должна зарабатывать на жизнь, поэтому у нее нет времени на полноценное общение с ребенком.

Родные и друзья покончившего с собой человека часто утверждают, что он не подавал никаких признаков суицидального поведения и вел себя как обычно. Психологи считают, что это не так. Всегда есть изменения, их обязательно нужно подмечать. Это, например, **резкие изменения в поведении**, режиме дня и привычках. Если ребенок вдруг становится подавленным, стремится уединиться, плачет или, наоборот, становится вдруг излишне общительным или активным — это повод задуматься о том, все ли у него в порядке.

Психологи уверяют, что понять все проблемы ребенка можно только через здоровое общение — без угроз, без обвинений, без агрессии и без отрицания его проблем. Оба собеседника (родитель и ребенок) должны обладать абсолютным взаимным доверием. Оно может возникнуть только при полноценном участии в воспитании и развитии ребенка: тут от родителей нужен ежедневный и неподдельный интерес к его жизни. Детей ни в коем случае нельзя обделять вниманием.

«Качественные диалоги с ребенком возможны только при наличии хорошего контакта. Ни в коем случае не годится следующий подход: долгое молчание, после которого родитель начинает «вламываться» в его жизнь и спрашивать, не думает ли он о суициде. Хороший контакт выстраивается благодаря постоянному общению и интересу к жизни ребенка до самых мелочей. Если же родитель «для галочки» спрашивает у него о делах в школе и о его состоянии, то этот самый контакт можно легко растерять», — заявила Богатырева.

Дети и подростки могут быть импульсивными и вспыльчивыми (доля «импульсивных» суицидов очень велика), ведь в этот период кора головного мозга, отвечающая за контроль, еще не развита полностью. Родителям рекомендуется быть более терпеливыми со своим ребенком и напоминать себе, что этот период жизни не будет длиться вечно. Но за один разговор наладить контакт и вытащить подростка из тяжелой депрессии не получится.

Тут важно понимать, что депрессия — это не просто стресс. Это заболевание, которое требует вмешательства специалистов.

«Психолого-медико-педагогическая консультация г.Павлодара»

Выступление в СМИ: «**Проблема подросткового суицида»**

Исполнитель: психиатр Жанарбаева А.Е.

Павлодар 2023 год.