***"Я не хочу жить". Так начинается знакомство с человеком,   
который не видит выхода из тяжелой жизненной ситуации...***

***Но ВЫХОД есть ВСЕГДА,  
даже из казалось бы самых тупиковых ситуаций!!!!!***

**Суицид** – самоубийство (лат. - "себя убивать") - это намеренное лишение себя жизни. Это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой, как, например, отчуждение, смерть близких и т.д.

***Суицидальные действия*** включают в себя суицидальную попытку и завершенный суицид.

***Суицидальная попытка*** - это целенаправленная попытка лишить себя жизни, но не закончившаяся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или другие цели.

***Парасуициды -***акты намеренного самоповреждения, не приводящие к смерти.

***Завершенный суицид***- действия, завершенные летальным исходом.

Непосредственный повод попытки самоубийства длится от нескольких минут до нескольких  часов *(острый пресуицид)*, редко дней, перед совершением поступка. Важно знать этот повод, а по возможности и поводы предшествующих попыток самоубийства, чтобы найти доступ к более скрытым проблемам пациента. Возможен и *хронический пресуицид*, когда период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации исчисляется месяцами.

Суициды можно разделить на три основные группы:

1. Истинные.

2. Демонстративно-шантажные.

3. Скрытые.

***Подростковый суицид.***

Подростковый суицид всегда вызывал массу вопросов у педагогов и психологов. Казалось бы, что может быть прекраснее юности, когда строится великое множество планов на будущее, жизнь не обременена тягостями работы, быта и ответственности за семью? Это время надежд, встреч, знакомств, возрастающей свободы. Но с другой стороны, это ещё и взросление, которое не проходит гладко ни у кого, а в исключительных случаях, приводит к психологическим травмам и даже к попыткам самоубийства.

**Причины суицида среди подростков**

Считается, что основными причинами для самоубийства являются: ситуация в семье, конфликты с родителями и друзьями, возникшее одиночество, унижения, которым подвергаются подростки со стороны сверстников. Но, эти категории, чаще всего, относятся к сложным социальным группам и условиям, неполным или неблагополучным семьям. Однако существует и огромное влияние массовой культуры, в которой в последнее время тиражируется «вирус самоубийства», который произрастает из культа смерти и подражания кумирам и героям книг, кинофильмов и анимации.

13 мая 2017 года в нашей школе прошло родительское собрание. Педагог – психолог нашей школы Бостанова С.Е. провела очень интересный тренинг «***Суицид среди подростков***». В ходе тренинга с целью прояснить уровень информированности по данной теме была проведена дискуссия «Кризис, суицид», с целью проанализировать конструктивные и неконструктивные способы выхода из сложных ситуаций; актуализировать активную позицию участников в решении проблем конструктивными способами и дать некий алгоритм, который может помочь в построении стратегии разрешении проблемной ситуации; развитие навыков помощи себе и другим в сложной ситуации был проведен практикум «Разрешение проблемных ситуаций», было проведено моделирование ситуации «Проблема», упражнение «Поиск решения» с помощью возвращения к упражнению «Проблема». Так, же психолог дала психологические рекомендации по преодолению кризисных ситуаций. В ходе рефлексии участники высказали свое мнение о тренинге, а психолог рассказала притчу о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. Смысл этой притчи состит в том, что «в стоимость нашей жизни уже входят радость и любовь , самореализация и свобода выбора, и только только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо»

 

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Зима Фото. Зимний пейзаж.  Лгинова Ольгауходит, приходит весна, лето, осень.  Все тяжелые мысли улетают, словно осенние листья, и на мягкую землю опускается белый пушистый снег.* | *А Фото. Пробуждение жизни. Весна. Логинова Ольгакогда, снег растает, появляются первые нежные зеленые ростки новой жизни. Деревья, которые казались уже безжизненными, пробуждаются с трудом, жизнь начинает бурлить, клокотать.  Все громче и громче слышно пение птиц. Природа оживает, просыпается от долгой спячки.* |  |  |
| ***На смену ночи  всегда  приходит день.   Солнце светит все ярче, ночь становится короче, а день - длинней.  Это и есть жизнь со своим бесконечным жизненным циклом.*** | |  |  |
| Фото. Одуванчик. Лето. Логинова Ольга | Фото. Золотая осень. Логинова Ольга |  |  |

Учитель информатики

**Куспеков Темирлан Кайроллиевич**