**Выявление и оказание помощи детям с суицидальным поведением**

17.11.2021 года в МОУ Ананьинской ОШ ЯМР состоялся семинар по теме «Выявление и оказание помощи детям с суицидальным поведением» для старшеклассников, родителей и педагогических работников. Ведуший семинара - психиатр ГБУЗ ЯО «Ярославская клиническая психиатрическая больница» Фалькович С.П. осветила основные аспекты данной проблемы, остановилась на путях раннего выявления суицидальных наклонностей у детей и способах их устранения.

Блок семинара с участием детей был направлен на актуализацию знаний о здоровом образе жизни, необходимости соблюдения режима дня школьниками, о правильном питании, важности занятий физкультурой и спортом, недопустимости употребления ПАВ, ограничении времени пребывания в виртуальном пространстве. Также говорилось о важности рациональной организации досуга, занятий любимым делом – хобби, посещения кружков и секций. Врач-психиатр призвала подростков заботиться о сохранении психического здоровья, не бояться преодолевать трудности, при конфликтах с друзьями искать компромиссы, уметь прощать, разговаривать с родителями по душам, а в случае необходимости обращаться за помощью не только к самым родным и близким людям, но и к специалистам – психологам и психиатрам.

В беседе с родителями и педагогами Фалькович С.П. рассказала, что суицидальному поведению зачастую предшествует депрессивное состояние, когда ребенок чувствует себя неудачником, никому не нужным, во всем виноватым. Признаками этого является плохое настроение, пессимизм, вялость, апатия, уход в себя, отказ общаться с родителями, друзьями, отсутствие интереса к жизни, планов на будущее, суицидальные высказывания и нанесение себе повреждений. Все это – своего рода крик о помощи и очень важно взрослым не пропустить этот момент, вовремя услышать и помочь.

Причины такого поведения специалисты связывают в основном с трудностями в учебе, стрессом во время экзаменов, несчастной любовью, неприятием своего пола, употреблением психо-активных веществ, влиянием деструктивных сетевых сообществ. Но, в первую очередь, это отсутствие теплых, доверительных отношений в семье. Занятые собой мама и папа, погруженные в карьеру, требующие хороших отметок от ребенка не находят времени поговорить с ним по душам, узнать что его волнует и тревожит. А ведь именно семья – это главная защита от психологических расстройств, это то место, где ребенок должен чувствовать себя в безопасности, быть принятым и понятым при любых обстоятельствах. Неизбежные трудности взросления могут быть решены в серьезном, открытом, доверительном диалоге со значимым взрослым, которым и являются чаще всего родители.

Фалькович С.П. обратила внимание на то, что подростки очень много времени сейчас проводят в виртуальном общении, подменяют им реальных друзей. С учетом незрелой детской психики взрослые обязаны деликатно контролировать информационное пространство, в которое погружается ребенок, так как все происходящее по ту сторону экрана воспринимается им как реальность, часто вызывая сильные переживания.

Со стороны педагогов, как отмечают специалисты, важно в череде повседневных учебных проблем увидеть первые признаки психологического неблагополучия ребенка, его неудовлетворенность собой, своим местом в мире и своевременно оказать ему помощь.

Самый главный вывод, который сделали все участники семинара – это необходимость в нынешнее психологически напряженное, непростое время как можно бережнее, внимательнее относиться к хрупкой детской психике и не бояться вовремя обращаться за помощью к специалистам