**«Подросток в кризисной ситуации: помощь взрослых»**

**Понятие «кризис»** (от греч. krisis - решение, поворотный пункт, исход) - **переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.**

          В науке рассматриваются кризисы медицинские, аграрные, биржевые, валютные, денежно-кредитные, финансовые, перепроизводства, колониальной системы. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

**Кризис**- это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удается осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

**ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ**

**Лично-семейные:**

* семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
* болезнь, смерть близких;
* одиночество, неудачная любовь;
* половая несостоятельность;
* оскорбление со стороны окружающих и т.д.

**Состояние здоровья:**

* психические заболевания;
* соматические заболевания;
* уродства.

**Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:**

* опасение уголовной ответственности;
* боязнь иного наказания или позора.

Конфликты, связанные с работой или учебой.

Материально-бытовые трудности.

Другие мотивы.

**Признаками эмоциональных нарушений являются:**

* Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
* Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).
* Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду.
* Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти.
* Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.
* Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку.
* Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.
* Погруженность в размышления о смерти.
* Отсутствие планов на будущее.
* Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Внешний вид и поведение подростка, переживающего кризисную ситуацию:**

* Тоскливое выражение лица
* Тихий монотонный голос
* Замедленная речь
* Краткость ответов
* Отсутствие ответов
* Ускоренная экспрессивная речь
* Причитания
* Склонность к нытью
* Общая двигательная заторможенность
* Бездеятельность
* Двигательное возбуждение
* Эмоциональные нарушения
* Скука
* Грусть
* Уныние
* Угнетенность
* Мрачная угрюмость
* Злобность
* Раздражительность
* Ворчливость
* Брюзжание
* Неприязненное, враждебное отношение к окружающим
* Чувство ненависти к благополучию окружающих
* Чувство физического недовольства
* Безразличное отношение к себе, окружающим
* Чувство бесчувствия
* Тревога беспредметная (немотивированная)
* Тревога предметная (мотивированная)
* Ожидание непоправимой беды
* Страх немотивированный
* Страх мотивированный
* Тоска как постоянный фон настроения
* Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности
* Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг
* Психические заболевания
* Депрессия
* Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой
* Оценка собственной жизни
* Пессимистическая оценка своего прошлого
* Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого
* Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния
* Отсутствие перспектив в будущем
* Взаимодействие с окружающими
* Нелюдимость, избегание контактов с окружающими
* Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к специалисту за помощью
* Склонность к нытью
* Капризность
* Эгоцентрическая направленность на свои страдания
* Слезливость
* Расширение зрачков
* Сухость во рту (“симптомы сухого языка”)
* Тахикардия
* Повышенное АД
* Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
* Ощущение комка в горле
* Головные боли
* Бессонница
* Повышенная сонливость
* Нарушение ритма сна
* Отсутствие чувства сна
* Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
* То же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе)
* Запоры
* Снижение веса тела
* Повышение веса тела
* Снижение аппетита
* Пища ощущается безвкусной
* Нарушение менструального цикла (задержка)
* Динамика состояния в течение суток
* Улучшения состояния к вечеру
* Ухудшение состояния к вечеру

ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ, СВОЙСТВЕННЫЕ ПОДРОСТКУ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕМУ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ:

1. **Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
2. **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.
3. **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях — прямой и открытый разговор с человеком.
4. **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.
5. **Нарушение аппетита.** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
6. **Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция — прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.
7. **Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.
8. **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремиться скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.
9. **Угроза.** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.
10. **Активная предварительная подготовка:** собирание отравляющих веществ и лекарств, оставление боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

**Подросток, который переживает кризисную ситуацию может совершить суицид, а также у него могут наблюдаться суицидальные замыслы, суицидальные попытки, суицидальное поведение.**

**Суицид –** самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в мире кончают жизнь самоубийством более 920 тысяч человек, из них 20 % приходится на подростковый и юношеский возраст.

            В последние годы в Беларуси наметилась тенденция роста детских суицидов. Если в 2007 году было 24 случая суицидов среди детей до 18 лет, то в 2009 году - 42. Наибольшее их количество совершено подростками 15-17 лет. Тенденция роста детских суицидов наблюдается и в 2010 году (информация Минздрава). 

**РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗРОСЛЫМ**

**«КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ»**

* не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
* доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
* не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
* дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
* сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
* говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
* постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
* убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
* не предлагайте упрощенных решений;
* дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
* помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
* помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
* при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
* помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.