

Секция «Психология»

**Профилактика тревожности и эмоционального кризиса в подростковом возрасте.**

**Акопян Надя Камоевна**

*Студент*

*ПГЛУ - Пятигорский государственный лингвистический университет, Факультет психологии, Пятигорск, Россия  
E-mail: 1grant1988@mail.ru*

Наряду с прогрессом в современном мире подрастающее поколение не способно преодолевать жизненные неустойки и причиной ухода от реальной жизни или жизни вообще в подростковом возрасте обусловлено высоким уровнем тревожности и неумением адаптироваться в современных условиях, как жизни, так и образования.

Настоящее число суицидов еще выше, поскольку не всегда сообщается о реальной причине смерти или она скрывается под названием «смерть от несчастного случая». Некоторые считают, что достоверное число суицидов могло бы быть в пределах 100 000 в год. С точки зрения разных исследователей, суицидальное поведение учащается с возрастом, достигая максимума в пубертате. Таким образом, пик суицидального риска падает на 15-19 лет. Впрочем, есть основания считать, что число суицидальных попыток в детском возрасте (с 6 до 12 лет) также увеличивается.

Особую тревогу в последние 15-20 лет вызывает рост самоубийств среди подростков и юношей. По данным регионального бюро ВОЗ, количество самоубийств среди лиц в возрасте 15-24 лет в последние 15 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах суициды стоят на 2-3-м месте.

Все это бесспорно ведет к риску снижения развития здорового, конкурентоспособного молодого поколения.

Важно понимать, что суицид - это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицида. Суицидальными попытками считают демонстративно-установочные действия, при которых суицид чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта. К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Детям характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

Принадлежность к группе риска или наличие других факторов суицидального риска еще не означает склонности к суициду. Тем не менее, каждый фактор должен быть

принят во внимание. Особо бдительно следует относиться к их сочетанию или существованию в течение длительного периода времени.

У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях:

- истероидный,
- сенситивный,
- эмоционально-лабильный,
- астенический.

Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.

У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

#### ***Факторы суицидального поведения***

Источниками негативных переживаний подростка может стать накопление негативных переживаний. Исследования, проведенные в 1995 году, показали, что негативные переживания у подростков возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

Согласно данным этого исследования главный источник негативных переживаний – семейные конфликты. На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы «трудных» подростков. Среди «благополучных» подростков эти показатели 47% и 18% соответственно.

Важная причина подростковых переживаний – частые наказания детей.

В группе «трудных» - эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди «благополучных» 21% мальчиков и 2% девочек.

Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы «трудных» подростков.

Досаждают подросткам и неумелое морализаторство родителей. На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек.

Часто *младшие школьники* считают, что смерть является наказанием за плохие дела. В этом сказывается не преодоленный эгоцентризм и магическое мышление. Они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой.

Для *подростков* смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами и т.п. Более старшие подростки принимают мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицают реальность этой возможности.

**Возникшие мотивы суицидального кризиса:**

Несерьезность, отсутствие интереса к жизни, столкновение с фрустрацией, которая ведет за собой депрессивные состояния, которые в детском и подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых. Это:

- печальное настроение;
- чувство скуки;
- чувство усталости;
- нарушения сна;
- соматические жалобы;
- неусидчивость, беспокойство;
- фиксация внимания на мелочах;
- чрезмерная эмоциональность;
- замкнутость;
- рассеянность внимания;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;
- склонность к бунту;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- плохая успеваемость;
- прогулы в школе

**Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением:** побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Это все те трудности, с которыми сталкиваются специалисты, решая проблему суицидального кризиса среди современной молодежи.

Те трудности которые переживает подросток, значимы для его возраста и на этом этапе его жизни значимым является и поддержка близких и понимающих людей, а так же формирования мотивационной сферы, повышения интереса к жизни и развитие уверенности, что формирует конкурентоспособную личность в будущем.

**Слова благодарности**

Спасибо большое, за внимание.