

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Методические рекомендации
Тема: «СПОРТ КАК ЗАЩИТНЫЙ ФАКТОР ОТ
СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОПЫТОК У ПОДРОСТКОВ»**

Подготовила: Задорожная Н.Н.,
инструктор-методист

г. Константиновск
2018-2019 учебный год

Суицидальная попытка – самодеструктивное поведение, цель которого самоубийство или самоповреждение, угрожающее жизни, физическому и психологическому состоянию и здоровью подростков. Некоторые авторы полагают, что суицидальное поведение в подростковом возрасте является значимым фактором риска суицида и в будущем в большинстве промышленно развитых стран процент самоубийств среди подростков возрастает.

По мотивам суицида существует следующая точка зрения психологов: низкий уровень самооценки достоверно связан с самодеструктивным поведением. Факторы, влияющие на самооценку подростков, могут обеспечить лучшую защиту от самодеструктивного поведения. Адекватная самооценка помогает подросткам поддерживать позитивное отношение с окружающими. Более активные подростки-индивиды менее подвержены депрессии. Также было обнаружено, что не занимающиеся физической активностью дети с ограниченными возможностями имеют больший риск причинения ущерба своему физическому и умственному здоровью.

Среди важных характеристик суицидальных попыток у подростков были зарегистрированы их большая утомляемость и незначительная вовлеченность в спорт. Суицидальные попытки и суицидальные мысли менее часты среди юных спортсменов. Вовлечение в спорт связано с уменьшением вероятности возникновения депрессии или некоторыми паттернами поведения высокого риска (включая суицидальную попытку). Изучив, копинг-механизмы у подростков, обнаружили различия между мальчиками и девочками. Мальчики чаще в состоянии стресса обращались к спорту, девочки же – к межличностным отношениям в группе сверстников. В общем, мальчики в депрессивных состояниях внутреннего конфликта чаще, чем девочки, использовали физическую рекреацию для нормализации самооценки.

Существует много психологических характеристик подростков, увеличивающих риск их суицидального поведения, таких, как депрессия, низкая самооценка, отсутствие позитивного влияния сверстников и социальной поддержки родителей, школьных учителей и взрослых людей. Иногда именно эти характеристики подростков являются помехой их вовлечения в спорт. Пониженная активность, недостаток волевой энергии, отсутствие удовольствия и интереса – эти симптомы депрессии, при наличии которых подросткам для их привлечения к спорту необходима специальная психологическая поддержка. К физическим упражнениям, подобно другим формам здорового образа жизни, можно приобщиться с помощью моделей других, успешных людей в данном виде деятельности. Подростки с суицидальными наклонностями, которые часто социально изолированы и отторгаются сверстниками, действительно лишены такой поддержки и/или существенно менее восприимчивы к ней. Повышение психологической устойчивости в результате тренировки и личностная поддержка участников спортивной группы, возникающие при совместной физической деятельности могут сыграть важную психопрофилактическую роль у подростков группы

суицидального риска. Следовательно, углубление знаний о влиянии физической и спортивной деятельности на предупреждение и ликвидацию подростковой депрессии, на повышение и оптимизацию их самооценки и социального поведения поможет лучше понять ученым и практикам адаптивной физической культуры позитивную роль спорта в уменьшении риска суицидов у подростков.