



## **10 сентября отмечается всемирный день предотвращения суицидов**

### **Спортивная деятельность, как превенция суицидов в детско-подростковой группе**

Суицидальная попытка – самодеструктивное поведение, цель которого самоубийство или самоповреждение, угрожающее жизни, физическому и психологическому состоянию и здоровью подростков.

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, коппинг-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 целом, мальчики в депрессивных состояниях внутреннего конфликта чаще, чем девочки, использовали физическую рекреацию для нормализации самооценки.

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.