

## ***«Профилактика суицида у несовершеннолетних»***

Суицид, проще говоря – самоубийство стало проблемой, которая в последнее время стала очень актуальной. Эту беду в большинстве случаев трудно предотвратить. Причины, побудившие человека расстаться с жизнью, остаются загадкой даже для родных и близких. Самое страшное, что все чаще на этот роковой шаг решаются молодые люди, у которых все еще впереди.

Статистика говорит, что у 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о самоубийстве, 6% юношей и 10% девушек делают попытку самоубийства. Некоторые специалисты пишут о том, что только в 10% ребенок хочет покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

Количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 13% от общего числа умерших от неестественных причин. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Больше всего самоубийств регистрируется весной. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но нельзя считать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги. Например, известен такой случай: маленькая девочка 7 лет на протяжении долгого времени повторяла, что она превратится в бабочку и улетит от своих родителей. Родители только посмеивались над забавными детскими угрозами. Однако в 12 лет эта девочка совершила очень серьезную попытку суицида, прыгнув с 4 этажа. Врачам чудом удалось спасти ей жизнь.

И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Более того, возможны массовые самоубийства детей подросткового возраста, когда группа детей одновременно или вслед друг за другом

совершают самоубийство. В основе этого лежит склонность подростков к подражанию и повышенная внушаемость подростков.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности обучающегося, внутриличностный конфликт. Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц.

Повышенная острота восприятия – черта, характерная для всех молодых людей, поэтому все то, что взрослым кажется глупостью, может иметь для подростков решающее значение.

Родители должны быть очень внимательными и наблюдательными при нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризности, обидчивости, что является проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние часто оценивается как лень, распушенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Это обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство. Именно в этот момент ребенок не должен быть один. Своевременная помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедий.

Как правило, причинами суициды становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – на просто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

Какие же причины наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков?

- Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
- Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- Смерть кого-либо из близких родственников.
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- Игровая зависимость и зависимость от интернета.

- Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.
- Исследование, проведенное среди учащихся восьмых и девярых классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается. Потому как под их влиянием повышается вероятность внезапных импульсов, неконтролируемых поступков. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.
- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения.
- Дефицит общения со сверстниками чаще других отмечаются в качестве причин попыток самоубийства подростков.
- Потенциальные самоубийцы часто имеют покончивших собой родственников или предков, т.е. у них перед глазами стоит пример такого решения вопроса.
- Конечно, суицид может быть результатом душевной болезни.

Трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

В том случае, если хоть что-то в поведении ребенка кажется странным, либо тревожным, родителям нужно немедленно бросать все свои дела и стараться практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока суицидальное настроение ребенка не уйдет без следа. Необходимо немедленное обращение за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Психологами доказан тот факт, что подросток совершает попытку самоубийства не потому, что на самом деле хочет умереть. Причиной подобной попытки суицида становится желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

Иногда депрессию подросток старается скрыть за повышенной активностью или вызывающим поведением – правонарушениями, употреблением наркотиков. Это – сигнал, что с ребенком что-то происходит. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.

Сознание собственной непогрешимости и правоты делает родителей поразительно нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Опыт показывает, что суицид чаще случается в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие, т.е. когда родители говорят: «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь

меня перед соседями».

Упрекая ребенка, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок.

ПРИМЕР:

*Пятнадцатилетняя девочка после ожога пищевода (она выпила бутылку ацетона во время скандала с матерью) рассказывала: «Я была готова на все, лишь бы заставить ее замолчать, я даже выговорить не могу, как она меня обзывала». Девочка не собиралась умирать. А годы скитания по хирургическим отделениям, тяжелые операции и погубленное на всю жизнь здоровье – это цена неумения и нежелания матери держать себя в руках, когда ей показалось, что дочка слишком ярко нарядилась.*

**РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ:** если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, *заставить себя замолчать*, сознавая свою правоту. Ведь задача родителей в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок вырастет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в аптечке, подоконник в квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Случаются варианты, когда подросток приходит к решению о самоубийстве путем долгих обдумываний. Специалисты утверждают, что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь. Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Какие признаки говорят о том, что возможен детский и подростковый суицид?

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.

- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.

- Прямо или косвенно намекать о своем намерении: «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы еще пожалеете, когда я умру!», «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.

- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться – непривычные разговоры о любви к окружающим, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.

- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

- Радикальные перемены в поведении, такие, как:

- в еде – ест слишком мало или слишком много;
- во сне – спит слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде – стать например неряшливым;
- в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашнее задание, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

**Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.**

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное - собаку, кошку, хомяка, попугаев или

рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия - психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту.