

## **Проблема суицида среди подростков**

Родители иногда жалуются на «неуправляемость» детей и подростков. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. Начинают давать ему успокоительные препараты. А на самом деле все гораздо проще: даже двух-трехлетний малыш, когда ему необходимо родительское внимание, может разбить чашку. И тогда взрослые пусть отшлепают, пусть обругают – но зато и увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и страшно, иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью: мол, наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был...

Суицид среди молодежи явление очень распространенное. Это слово очень страшное и многие люди боятся даже произносить его вслух. Из новостей криминала мы постоянно слышим о событиях насильственной смерти, но когда говорится про суицид детей и подростков — каждого вводит в ужас, и это не может не остаться не замеченным. Даже самый безразличный человек не останется равнодушным.

### ***Статистика суицида в подростковой среде:***

- за последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза;
- среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место;
- ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства;
- число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек;
- с другой стороны — девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.

Как правило, попытки суицида не совершают дети младше 11 лет. Но не стоит думать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги.

Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершаются абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

### ***Чаще суициду подвержены:***

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими и психическими заболеваниями;
- девочки-подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;

- подростки-жертвы насилия.

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

### ***Проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств:***

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.

Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.

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.

Затяжное депрессивное состояние подростка.

Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.

Стресс часто способен привести подростка к мыслям о самоубийстве. Большая впечатлительность, отсутствие жизненного опыта порой приводят подростков к выводу: приключившаяся с ним «беда» — самое худшее, что могло произойти, больше в жизни нет, и не может быть ничего хорошего, а значит, и жить незачем.

В результате негативных жизненных событий у молодых развивается депрессия. Проблемы личного характера, чувство безнадежности особенно остро воспринимаются именно в этом возрасте. Юношество – сплошной стрессовый период из-за проблем с излишним или недостаточным весом, прыщей, раннего или слишком позднего физического развития, приобретения сексуального опыта, отсутствия денег на покупку модной одежды и так далее.

Подростковый суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без

внимания изменившееся поведение их ребенка. Важно не пропустить сигналы, свидетельствующие о депрессии, о самоубийственном настроении. Эти сигналы часто являются криком о помощи.

### ***Тревожные признаки-сигналы самоубийственного настроения у подростков:***

- изоляция или отстранение от людей, особенно от близких друзей;
- внезапная или постепенная потеря интереса к своей внешности;
- изменение оценок, отношения к учебе, невыполнение заданий, внезапно начавшиеся прогулы — особенно если раньше не наблюдалось ничего похожего;
- потеря веса и аппетита, внезапно пробудившийся аппетит — превосходящий нормальный или обычный;
- бессонница или продолжительный сон;
- постоянная или внезапная самокритика, низкая самооценка, чувство никчемности, ненужности;
- озабоченность смертью, процессом умирания;
- резкая потеря к прежним занятиям;
- неожиданная склонность к несчастным случаям;
- резкие внезапные перемены в личности подростка или юноши, повлекшие, повлекшие апатию, депрессию, вялость;
- неожиданная раздражительность, приступы ярости, гнева, ненависти;
- употребление алкоголя — усилившийся или внезапно возникший интерес к спиртным напиткам, наркотикам;
- неожиданные проявления рискованного и опасного поведения, словно провоцирующего несчастные случаи, гонки на автомобиле, хождение по карнизам, крыше, перебегание улиц в опасном месте;
- неожиданное раздаривание любимых вещей, памятных сувениров, подарков, книг;
- затяжные приступы безнадежности, тоски, беспомощности;
- высказывания о нежелании жить дальше — прямые или завуалированные, мотивированные и нет.

Специалисты утверждают (и в этом их поддерживают дети, имевшие в своей биографии попытку суицида), что в большей части 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. Подростки, совершая суицидальную попытку, зачастую предполагают жить, надеясь с помощью суицида изменить конфликтную ситуацию. Они не вполне отдают себе отчет в необратимости смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Профилактика детского суицида помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание взрослых к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Предупреждение детских и подростковых самоубийств заключается в создании такого психологического климата, чтобы дети не чувствовали себя в семье одинокими, непризнанными и неполноценными. Требуется чуткость и внимание не только родителей, но и всех тех, кто по роду своей деятельности соприкасается с детьми и подростками. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, — не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.

### ***Взрослым следует помнить:***

- ценить жизнь молодым людям помогает любовь, понимание и сочувствие;
- от отчаянного шага молодых людей может удержать возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует и поймет;
- нельзя растить их, как рыб, в аквариуме, но и «учить плавать», бросая в зараженные реки, нельзя: кто-то выплывет, кто-то нет.

Многое в процессе воспитания детей зависит не столько от опыта и знаний взрослых, но и от их умения чувствовать и догадываться. Так давайте чувствовать, догадываться и любить! Для любви человек рождается, и она побеждает всё. Любовь у человека есть всегда, пока он жив.

Материалы портала "Подросток и общество" (<http://podrostok.68edu.ru>)

### **Памятка для родителей!**

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само

собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

### **Подсчет результатов**

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!