

Причины детского суицида. Его профилактика



Психотерапевты определяют **суицид** как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. Суицид – это крик о помощи!

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте.

Специалисты разделяют такие попытки на:

- истинные
- демонстративные
- шантажные

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям. Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- ✓ суицидальные мысли;
- ✓ фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- ✓ суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- ✓ суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидного поведения относятся:

- ✓ суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;

- ✓ **завершенный суицид:** действия заканчиваются гибелью человека.

Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать.

Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить

тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит 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 чада.

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.

Как правило, причинами суициды становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую 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.

Ниже описаны те **проблемы подростков**, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- 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.

При исследовании достаточно большого количества детских и подростковых суицидов психологи заметили одну общую черту – практически у всех детей в значительной

степени нарушена нормальная психо-эмоциональная связь со своей семьей, а у девочек – особенно с матерью. Каким бы взрослым не позиционировал себя подросток, отсутствие взаимопонимания и контакта с семьей может очень сильно усугублять все переживания ребенка, делая их особо острыми и порой практически трагичными.

И этот процесс может принимать самые различные формы, в том числе и форму попытки или, что еще страшнее, самого суицида. Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ребенок. Порой сигналом тревоги может служить такое пустяковое высказывание, кинутое сгоряча во время ссоры, как «Не хочу вас видеть!».

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я прыгну в окно», ни в коем случае не совершайте самой распространенной ошибки – провокационных реакций. Ни в коем случае не смейтесь над ребенком и не говорите о том, что никто не станет ему мешать. Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям то, что они не правы, решаются на суицид. Разумеется, вполне понятно, что за своей злой иронией и показным, напускным равнодушием родители пытаются замаскировать леденящий душу страх перед возможностью суицида. А также очень многие родители, привыкшие, что их дети всегда следуют их указаниям с точностью до наоборот, и в этот раз не изменят своим принципам и никогда не решатся на такой отчаянный шаг, как самоубийство. Но обязательно необходимо принимать во внимание то, что ребенок не знает о том, что ваши слова и реакция – не более чем педагогическая уловка. Сомнение в вашем голосе он может принять на свой счет и попытаться доказать вам свою решимость любым путем, даже таким страшным, как суицид. А ваши слова, от которых веет напускной холодностью и безразличием, ребенок может воспринять как подтверждение и доказательство того, что он ровным счетом никому не нужен, даже своим родителям.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.

Если вы слышите:

«Ненавижу учебу, класс...», не говорите «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!». Обязательно скажите: «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»;

«Все кажется таким безнадежным...», не говорите «Подумай лучше о тех, кому еще хуже». Обязательно скажите: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь?»;

«Всем было бы лучше без меня!», не говорите «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь». Обязательно скажите: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»;

«Вы меня не понимаете!», не говорите «Кто же может понять молодежь в наши дни?». Обязательно скажите: «Расскажи мне как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»;

«Я действительно совершил ужасный поступок...», не говорите «Что посеешь, то и пожнешь». Обязательно скажите: «Давай сядем и поговорим об этом».

«А если у меня не получится?», не говорите «Значит, ты недостаточно постарался».

Обязательно скажите: «Если не получится я буду знать, что ты сделал все возможное».

