



ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД

Все чаще мы слышим в новостях, читаем в газетах о самоубийствах среди школьников. Что же толкает детей на этот шаг и как действовать взрослому?

Прежде всего нужно отметить, что дети младше 13 лет редко решаются на сводить счёты с жизнью. Мысль о том, что можно совершить агрессивные действия по отношению к самому себе практически не приходит им в голову. В более старшей возрастной группе число попыток уйти из жизни увеличивается, причём девушки, как более эмоциональные натуры, предпринимают их чаще, чем юноши, хотя чаще остаются в живых. **Подростковый суицид — очень серьёзная проблема.**

Самоубийство тесно связано с **чувством одиночества, ненужности, непонятости.** Исследования американских учёных показали, что подростки — самоубийцы часто вырастают в неблагополучных семьях, в обстановке конфликтов и насилия, где родители относятся к детям недоброжелательно, без уважения, а порой откровенно враждебно. Способствовать возникновению мыслей о самоубийстве могут финансовые сложности в семье, гибель родителей, их развод, утрата взаимопонимания с ними. При подобных обстоятельствах молодой человек испытывает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство собственной вины, беспомощности и отчаяния. Он уверен, что не сможет ничего изменить, что у него нет будущего. Как правило, очень болезненно переживаются неприятности в школе, институте, на работе, расставание с любимым человеком. Подростки особенно уязвимы и ранимы. Они остро реагируют на неудачи, насмешки, отвержение, предательство. Отсутствие жизненного опыта заставляет почти любую ситуацию воспринимать как безысходную. В юности почти невозможно представить, что неудачный опыт влюблённости — лишь первое поражение в череде взлётов и падений, которыми полна жизнь.

Часто на самоубийство решается **человек, мучимый чувством вины или неполноценности.** Он постоянно недоволен собой, видит, что не оправдывает ожиданий родителей, не пользуется успехом у сверстников. У него нет определённых стремлений

и увлечений. Он не знает как и зачем жить. В результате рождается убеждение, а порой развёрнутая теория, доказывающая, что «такие, как я, не имеют права жить», «всем будет лучше если я умру». Возникает острая эмоционально тяжёлая ситуация, и от «теории» юноша или девушка могут перейти к действию. Вообще попытка самоубийства, и подросткового в особенности, это почти всегда крик о помощи, сострадании, желание привлечь внимание к своим чувствам, а иногда и стремление оказать давление на окружающих. При этом подросток как бы не принимает всерьёз саму возможность смерти. Порой самоубийцей руководит жажда мести, стремление сделать обидчику так же больно, как больно ему самому.

Чаще всего самоубийство юного человека оказывается **полной неожиданностью** для его близких. Они пытаются понять, что упустили, чего не сделали, чтобы остановить близкого человека на краю пропасти. Однако существуют особенности поведения, позволяющие предположить возможность суицида. Решению уйти из жизни предшествует длительная депрессия. Она проявляется в подавленном состоянии, потере интереса к жизни, но, бывает, маскируется за повышенной активностью, стремлением принять во всём участие, а иногда — за провокациями (правонарушения, приём наркотиков, беспорядочные связи). Ещё одна черта потенциальных самоубийц — внушаемость, склонность к подражанию. Это происходит на так называемых массовых самоубийствах, когда подростки совершают суициды одновременно или один за другим. Иногда они даже объединяются в сообщества. Подобные «эпидемии» следуют за гибелью, а тем более самовольным уходом из жизни кого-то — то из молодёжных кумиров.

В большинстве случаев попытки самоубийств можно предугадать и предупредить. Прежде чем решиться на отчаянный шаг подросток старается привлечь на себя внимание: уходит из дома, совершает дерзкий поступок, оставляет на видном месте свои личные записи. Только испробовав различные варианты и потерпев неудачу он идёт на крайнюю меру. Установлено, что будущие самоубийцы говорят о своих намерениях окружающим, но их слова не воспринимают всерьёз. Иногда предвестники суицида трудно распознаваемы. Человек казался весёлым и уравновешенным, строил планы на будущее, а сам как потом выяснится строил планы об уходе из жизни. Это одна из наиболее тяжёлых ситуаций для родных и близких. Правда, встречается она значительно реже.

Что могут сделать взрослые (родители, учителя) для предотвращения суицидов?

- Прежде всего выслушать подростка, уделить ему время и дать понять, что он не одинок;
- Интересоваться чем увлекается Ваш ребёнок и знать что происходит в области его интересов в данный момент;

- Не высмеивать детские «проблемы», какими бы глупыми они Вам не показались;
- Поддержать, вселить в юношу или девушку уверенность в своих силах;
- Дать понять, что жизнь невозможна без сложностей, но этим она и интересна;
- Следите за тем, что и как Вы говорите подросткам, часто сами того не осознавая мы даём детям установки которые потом очень сложно изменить, например, учиться только на «отлично», поступить в самый престижный ВУЗ, к 25 годам выйти замуж и родить ребёнка и т.д.
- Быть личным примером в жизни, демонстрировать её разнообразие (ставить цели и добиваться их, различные интересы и хобби, общение с друзьями, чтение литературы, культурная программа, занятия спортом и т.д.)
- Учитывать особенности характера подростка, если импульсивный юноша часто говорит о самоубийстве, то навряд ли он его совершит, а его попытки и разговоры сводятся к желанию манипулировать окружающими;
- Даже люди «стоящие у края» до последнего надеются, что их спасут, «не дадут уйти», - будьте внимательны к окружающим!