**«ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД»**

*Большинство самоубийц, как правило,*

*хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то,*

*обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.*

**Самоубийство (суицид)** – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, т.е. осознанное и намеренное лишение себя жизни.

По предложению Всемирной организации здравоохранения **10 сентября** объявлен Всемирным днем предотвращения самоубийств. Ежегодно во всех учреждениях образования в это время проводится месячник по предупреждению самоубийств (приказ Министерства образования Республики Беларусь № 1201-12/3777/дс от 31.07.2008 г. «О проведении Всемирного дня предотвращения самоубийств»).

Психологи во всём мире бьют тревогу – детских и подростковых суицидов становится с каждым годом всё больше.

**Следственный комитет РБ 18 сентября 2016 года** [**опубликовал**](http://sk.gov.by/ru/news-ru/view/statistika-dosledstvennye-proverki-po-faktu-suitsidov-nesovershennoletnix-v-2015-i-2016-godax-2758/)**статистику по доследственным проверкам, касающимся суицидов среди несовершеннолетних.**

Так, в 2014 году было зафиксировано 33 самоубийства среди подростков, в 2015 году — 26, в 2016 году (до 23 мая) — 13. Больше всего фактов установлено в Минске. Чаще суициды совершают подростки в возрасте 16-17 лет.

Следователи также проанализировали основные причины совершения самоубийств. Это неразделенная любовь, конфликты в семье, а также то, что у молодых людей пропадает интерес к жизни на фоне психических расстройств или употребления алкоголя, наркотиков.

В русскоязычном сегменте интернета тема детских суицидов обострилась после публикации [расследования](http://www.novayagazeta.ru/society/73089.html) «Новой газеты», в котором указывалось, что в социальной сети «Вконтакте» созданы специальные закрытые группы, в которых детей подталкивают к самоубийствам.

Еще в 2014 году СК Беларуси обращал внимание на то, что **родителям** следует больше внимание уделять тому, с кем и на какие темы их дети общаются в соцсетях.

В Минске был случай, когда 12-летняя школьница переписывалась со знакомым на тему смерти и перерождения. Они вместе обсуждали дату возможного самоубийства. В ее школьных тетрадках также были обнаружены записи на тему суицида. В итоге девочка выбросилась с балкона.

На прошлой неделе стало [известно](http://naviny.by/rubrics/disaster/2016/05/19/ic_news_124_475223/), что в Минске нашли повешенной 14-летнюю девочку. А 18 сентября стало известно, что учащийся Лунинецкого колледжа [покончил с собой](http://naviny.by/rubrics/disaster/2016/05/25/ic_news_124_475488/) под колесами поезда. 15-летний парень положил голову на рельсы прямо перед грузовым составом. Следственный комитет выясняет обстоятельства случившегося.

ВОЗ рекомендует основную причину детских самоубийств искать в семье. По статистике, **около 70–75%** подростковых суицидов происходит из-за проблем в семье и связаны с семейным неблагополучием. Демонстрация намерения совершить самоубийство – это «крик о помощи», последний способ ребенка привлечь внимание к себе, своей беде и вызвать сочувствие у окружающих.

Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьей. Речь здесь идёт о неблагополучных детско-родительских взаимоотношениях, однако это «неблагополучие» имеет не внешний, а содержательный характер.

Зачастую суицидальное поведение наблюдается у детей и подростков из неполных или разрушенных семей, возникающее на фоне эмоционального дефицита, спровоцированного дисгармоничными отношениями.

Если верить статистике, то лишь **10 процентов** подростковых суицидов – полностью продуманный шаг. В остальных случаях ребята просто хотят привлечь к своей персоне внимание. А если родителям все время некогда, то дефицит внимания становится очень болезненным для ребенка.

Дефекты в воспитании, доминирование физических наказаний, деформации в детско-родительских отношениях, связанные с гиперопекой, авторитарностью или жестокостью родителей, нередко порождают у детей неприспособленность к жизненным трудностям, приводят к развитию у них эмоциональной неустойчивости, повышенному уровню эмоциональной реактивности и соответственно повышенному суицидальному риску.

Частыми причинами суицида среди молодежи являются также неразделенная любовь, конфликты с родителями, учителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество.

Для взрослого человека причины, заставляющие подростка сделать последний шаг к пропасти, кажутся банальными: он-то, искушённый жизнью, знает, что за первой любовью последует вторая и третья, может, не такая чистая и прекрасная, но не хуже чем у других; он-то знает, что конфликты со сверстниками – нормальное проявление конкуренции, и если кто-то говорит тебе в лицо, что ты дурак, то говорящий не намного умнее; взрослый понимает, что педагоги – тоже люди с нервами, низкими зарплатами и домашними заботами. Ребёнок же мыслит иначе…

Современная психиатрия склонна объяснять суициды у подростков эффектом «суженного сознания», когда сознание замыкается на каких-то проблемах и не может трезво оценить их серьёзности, переключиться на что-то другое, а также возрастными депрессиями.

Кроме того, проблема подросткового суицида во многом связана с искажённым и незрелым представлением ребёнка о смерти, непониманием такого фактора, как смерть: подростку кажется, что можно умереть понарошку. Смерть видится подростку как временное состояние, которое можно сравнить со сном, приходящим и уходящим. Подростки не воспринимают мысли о смерти серьезно – для них это что-то типа экскурсии и способа доказать свою взрослость. В подростковом возрасте у большинства детей формируется миф об их бессмертии, отсюда любовь подрастающего поколения к небезобидным шалостям: катанию на лифтах, подножке трамвая, играм на строительных площадках и т. п.

**Как выявить у своего ребёнка суицидальный риск.**

*Как же узнать о том, что ваш ребёнок хочет совершить попытку самоубийства? Вот основные признаки суицидальных намерений:*

* Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.
* Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
* Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
* Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.
* Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).
* Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:
* поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);
* вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);
* употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.
* Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
* Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
* Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.
* Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

* Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
* Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
* Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени и понимания.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим ребёнком. Если он не хочет раскрыться перед вами, обратитесь к специалисту. *Чаще всего нам недостает банального внимания!* Предоставьте ребёнку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его. Попробуйте принять его и его действия, как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуется, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с ним, подержать его за руку и позвольте ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы ваш ребёнок не решился на последний, страшный шаг.

**Предупреждение родителями подростковых самоубийств.**

Важно помнить, что предупреждение самоубийств – это целая наука: вытеснения боли, снятия стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности. Как и любая наука, она постижима для каждого.

**Антисуицидальные факторы личности** – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. Антисуицидальные факторы личности обесценивают самоубийство как способ разрешения проблем и формируют антисуицидальный барьер.

К ним относятся:

* эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль;
* концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического вреда;
* религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства; боязнь греха самоубийства;
* учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
* проявление интереса к жизни; наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
* наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
* убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
* психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.

Для формирования антисуицидальных установок следует:

* постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
* вселять в ребёнка уверенность в свои силы и возможности;
* внушать оптимизм и надежду;
* проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
* осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Психологи в качестве профилактики рекомендуют родителям, как правило, единственное средство – быть внимательнее к настроению своего ребёнка, поддерживать его, не ругать по пустякам, сохранять диалог. Однако помимо внешней опеки, ребёнку жизненно необходим ещё и внутренний иммунитет, который позволит ему более стойко переносить жизненные невзгоды, не только в юности, но и во взрослой жизни. Такой иммунитет называется терпение и понимание, что все испытания идут человеку на пользу.

**Жизненная мудрость «Силы для бабочки»**

Человек шел по лесу и увидел кокон, из которого пыталась выбраться бабочка. Ему слало любопытно, он остановился и долго наблюдал за этой картиной. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и, отчаявшись, оставила свои попытки. Тогда человек решил ей помочь и, взяв перочинный ножик, надрезал кокон. Бабочка тотчас вылезла наружу. Но тельце ее было слабым и немощным, а крылья прозрачными и едва двигались. Она так и не смогла взлететь. Оказывается, при выходе через узкую щель кокона бабочке необходимо было усилие, чтобы жидкость из тела перешла в крылья. Только в этом случае она смогла бы летать.

Так и каждого из нас жизнь часто заставляет с трудом пробираться через сложные преграды, чтобы мы могли расти и развиваться.

**Заключение**

Детский суицид – это всеобщая проблема, решать которую необходимо на всех уровнях. Именно поэтому так необходима профилактическая работа, чтобы обеспечить ребенку помощь в разрешении конфликта на предсуицидальной стадии.

**За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе - взрослые!**