

Подростковый суицид: как распознать опасность

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Но это не значит, что говорить об этом не надо.

Что нужно знать о суициде?

По общему числу самоубийств Россия находится на четвертом месте в мире — после Индии, Китая и США. Хотя количество самоубийств в России снижается, суицид по-прежнему является одной из основных причин смерти молодых людей.

Давайте разберемся с терминами.

- **Самоубийство (суицид)** - это намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- **Парасуицид** - любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- **Суицидальное поведение** - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение.

Прежде всего, надо четко отличать, что движет подростком, который пытается наложить на себя руки.

Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в новый мир, так же она видится средством наказать обидчика.

Его поведение может быть **демонстративным**. Подросток стремится обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, что ему трудно. Проявления могут разными — от мелких порезов кистей рук до отравления недобрыми лекарствами и изображения повешения. Обычно это делается не для того, чтобы причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

Другой вариант — **аффективное поведение**. Подросток действует импульсивно, без четкого плана. Сильные негативные эмоции — обида, гнев — мешают ему адекватно воспринимать ситуацию. Чаще всего прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение — самое опасное. Именно оно чаще всего приводит к смерти. Подросток готовится к совершению самоубийства, продумывает план действий. В таких случаях подростки часто оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своего решения. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК НАСТРОЕН СЕРЬЕЗНО?

Редко бывает так, что о готовящемся самоубийстве не знает никто из окружения подростка — ни друзья, ни члены семьи. Он может заявлять об этом как открытым текстом, так и намеками, предупреждая, что устал от этой жизни и думает только о смерти. Здесь важно услышать и понять, насколько серьезны его намерения.

В любом случае, если подросток заговорил с вами о совершении суицида, к его словам нужно относиться предельно ответственно. Важно понимать, что таким образом он просит о помощи.

Аффективный суицид предотвратить очень сложно, для этого надо находиться рядом. Но если решение об уходе из жизни продумывается и планируется, у близких больше шансов заметить проблему и принять меры.

Есть мнение, что подросток, который единожды пытался покончить с собой, сделает еще попытку, и так до тех пор, пока его намерения не увенчаются успехом. На самом деле это не так. Если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, следующих попыток, как правило, не будет.

ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ СИГНАЛОМ ТРЕВОГИ?

У него затяжная депрессия.

Речь идет о патологическом снижении настроения. Если подросток часто выглядит подавленным, раздражительным, уходит от общения, узнайте, что его беспокоит. Возможная депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психологического плана, неопытность и неумение и неумение преодолевать трудности, могут привести к снижению ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям жизни.

В поведении будут проявляться следующие симптомы: апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость или наоборот затяжные нарушения сна. Подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных

Он ведет себя демонстративно.

Обращайте внимание на любое несвойственное для подростка проявление эмоций (а также внешний вид). Возможно, своим поведением он пытается привлечь ваше внимание, что-то донести. Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью; напряжением аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией.

Он изменил образ жизни, интересы, имидж.

К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера. В его творчестве появляются депрессивные нотки. Если в рисунках или музыке подростка преобладают мотивы, связанные со смертью и суицидом, это может стать для вас сигналом.

Рекомендация родителям: Задайтесь вопросом знаете ли вы, чем живет ваш ребёнок в настоящее время? Что может его беспокоить, на ваш взгляд, прямо сейчас? Поговорите с ним об этом. Продемонстрируйте свою заботу и безразличное отношение.

Он не может разобраться в своих переживаниях.

Подростки на грани суицида могут испытывать безнадежность. Усугубляют ситуацию наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком

окружении, особенно родителей и друзей; склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное. Также не стоит игнорировать объективную тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжелое заболевание и т.д.

В то же самое время все подростки надеются на благоприятное решение своей проблемы.

Помните: часто желания за и против суицида настолько уравновешены, что если близкие вовремя угадывают намерения подростка и проявляют внимание и заботу, весы чаще всего склоняются в сторону жизни.

Внешние обстоятельства суицидального подростка:

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликт родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Как вести себя с суицидальными учащимися в школе:

- Повышайте и укрепляйте положительную самооценку учащихся;
- Поощряйте выражению эмоций и чувств;
- Информируйте о возможностях оказания помощи;
- Старайтесь выстроить с подростком доверительные отношения;
- Ограничивайте доступность к средствам самоубийства.

Рекомендация родителям: Чаще беседуйте с подростком о благоприятных перспективах его становления и развития как личности. Приводите положительные примеры из своей жизни, из жизни знакомых.

Если подросток не идет на контакт, следует обязательно обратиться за помощью к психологу, психотерапевту.

Всегда помните: оценить глубину эмоционального переживания смогут, прежде всего, родные люди, или друзья. Поэтому надо быть очень внимательными по отношению к своим близким подросткового возраста. Тогда вы сможете предупредить беду.