

ЮНОШЕСКИЙ СУИЦИД

*Когда мы теряем ребенка из-за болезни
или несчастного случая – это огромное горе,
но когда ребенок сам прерывает свой жизненный путь –
это непоправимая трагедия.*

С каждым годом проблема самоубийств приобретает все более глобальный характер, а суицидальные попытки все чаще становятся формой поведения, к которой прибегает человек в той или иной кризисной ситуации.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидент – человек, совершивший суицидент или имеющий суицидальное поведение.

Зачем совсем юный человек лишает себя жизни?

Причины юношеских самоубийств:

- 1) на первом месте стоят **отношения детей с родителями** которые, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений. Многие попытки у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Родителям следует помнить, что если скандал разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать, сознавая свою правоту. В состоянии аффекта молодые люди крайне импульсивны и агрессивны. Любой попавшийся под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.
- 2) **проблемы с обучением**, которые обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с преподавателями, администрацией или учебной группой. Эти проблемы обычно не являются непосредственно причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки обучающихся, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.
- 3) **проблемы взаимоотношений с друзьями**. Из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контактов с ними, в качестве компенсации плохих отношений в семье возникает зависимость от сверстников, особенно противоположного пола. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь;
- 4) еще одной из наиболее часто встречающихся причин попыток самоубийства в молодежной среде является **несчастливая любовь**; в подавляющем большинстве случаев от безответности чувства страдают девушки;
- 5) иногда суициды совершаются **в подражание кумирам или из чувства коллективизма**;

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

Как заметить надвигающийся суицид.

- 1) перемены в поведении – уединения, замкнутость от семьи и друзей, рискованное поведение;

- 2) проблемы с учебой – падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках;
- 3) признаки депрессии – перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность, чувство вины;
- 4) устные заявления – «Я хочу быть мертвым (ой)» «Я не могу так дальше жить», «Оставьте меня в покое»;
- 5) темы о смерти – накопительный интерес к данной тематике в художественных галереях, в поэзии, романах; усиленное внимание к оккультизму, тяжелому металлу в музыке, множество шуток на тему самоубийства;
- 6) вызывающая одежда;
- 7) дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость, окончательное приведение в порядок дела, примирение с давними врагами;
- 8) предыдущая суицидальная попытка (особое внимание!);
- 9) девушки и юноши, которые не умеют (не способны) справляться с трудностями, с которыми рядом нет никого, с кем они могли бы поговорить, которые чувствуют, что у них нет настоящих друзей и людей, заботящихся о них;
- 10) употребление, а в последствии, и злоупотребление алкоголем;
- 11) могут наблюдаться и другие признаки, такие как агрессивность, неадекватное, сверх бурное реагирование (например, на утерю чего-либо), нелады с законом, неожиданная беременность, наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид).

Что можно сделать для того, чтобы помочь ребенку:

- 1) Подбирайте ключи к разгадке суицида.
- 2) Примите суицидента как личность.
- 3) Установите заботливые взаимоотношения.
- 4) Без сомнения и критики выслушайте ребенка.
- 5) Восстановите последовательность событий, приведших к кризису.
- 6) Объясните ребенку (не умаляя значимости происходящего для него), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).
- 7) Не предлагайте неоправданных утешений.
- 8) Вместе с ребенком спланируйте способы преодоления создавшейся ситуации.
- 9) Побуждайте ребенка словесно оформить планы предстоящих действий.
- 10) Вселяйте надежду.
- 11) Оцените степень риска самоубийства.
- 12) Не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска.
- 13) Обратитесь за помощью к специалистам.
- 14) Заботьтесь и поддерживайте ребенка.

У психологов есть совет, который может стать законом для родителей: ребенок заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите ВСЕ свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, сопереживайте, думайте вместе. И ещё: ваш ребенок должен знать, что он ВСЕГДА может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.