

## Подростковый суицид – причины, признаки и меры по предупреждению.

Разберем причины самоубийств среди подростков, чтобы позволить взрослым легче разобраться в проблеме и предотвратить последствия.

- Семейные проблемы очень часто являются причиной самоубийств среди подростков. Ребенок еще достаточно сильно зависит от взрослых и поэтому с одной стороны страдает от негативного отношения, а с другой стороны чувствует свою вину за какие-то семейные неурядицы в материальном плане или в плоскости взаимоотношений. Это в итоге приводит к чувству изоляции и полной беспомощности, а, следовательно, и крайнего отчаяния.
- Как правило, суициду предшествует серьезная депрессия, которая развивается на основании следующих проблем: одиночество, отсутствие общения со сверстниками или травля и насмешки с их стороны.
- Трудности в обучении, низкая самооценка, плохая успеваемость и регулярные на этом фоне проблемы.
- Негативная оценка своего тела и факторов собственной привлекательности.
- Формирование негативного мироощущения, критическое суждение о жизни и её негативная оценка.
- Девиантное поведение подростка. Более высоким рискам совершения самоубийств подвержены дети, имеющие проблемы с наркотиками, алкоголем. Поскольку подобная зависимость притупляет мышление, искажает жизненные ориентиры и увеличивает риск импульсивных поступков.
- Незрелость характера и личностных качеств. Подростки склонные агрессии и принятию необдуманных решений, а также дети со стойким комплексом неполноценности и потерей смысла жизни более подвержены суициду. Сюда же можно отнести и склонности к внушаемости, подражание стереотипной модели поведения. Например, о том, что «жизнь пуста и лишь великие люди это понимают, уходя молодыми из жизни» или «живи быстро, умри молодым» и тому подобные пустые сентенции.

- Школьные проблемы подростков. Низкая успеваемость, насмешки со стороны сверстников, побои, презрение или игнорирование окружающими приводит к социальной изоляции и при отсутствии поддержки со стороны взрослых приводит к суициду.
- Сложности в интимных отношениях. Большей частью являются надуманными и гипертрофированными, но в глазах ребенка имеющими исключительную важность. Чаще всего связанные с проблемами сексуального характера (неудачный коитус, ощущение нетрадиционных сексуальных склонностей и вина из-за этого, беременность) и изменами любимого человека. Чаще всего подобным проблемам подвержены чувствительные и эмоционально зависимые дети, которые при этом не чувствуют поддержки со стороны родных людей.

### Основные признаки надвигающейся проблемы

- ✓ Намеки на совершение самоубийства. Наподобие: «ничего, недолго вам меня терпеть» или «я больше никому мешать не буду».
  - ✓ Прямые высказывания о намерении совершить суицид.
  - ✓ Потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру.
  - ✓ Безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка.
  - ✓ Постоянное уединение и угрюмость.
  - ✓ Потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой.
  - ✓ Увлечение темой культа смерти. Сатанизм, субкультура готов, оккультные науки, черная магия. Чтение книг о загробной жизни, погребениях, просмотр фильмов, увлечение играми связанными с насилием, потусторонними силами и т.д.
  - ✓ Высказывания и философствования о смерти, как о чем-то незначительном и даже забавном. По типу «смерть ерунда, вот жить противно» и т.д.
- При возникновении подобных «сигналов» необходимо обратиться к психологам, психиатрам.

### Факторы в значительной мере предупреждающие подростковый суицид

- Регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.
- Хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка.
- Успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми.
- Высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или стариками, ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

### Как вести себя родителям:

- Со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка, даже на ваш взгляд самым пустяковым. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире.
- Внимательно выслушайте подростка. Очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому высказаться о своей беде. Приложите усилия чтобы понять проблему и не осуждайте поступки приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из сложностей. Предложите свою помощь. Придайте подростку уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями.
- Сделайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире.
- Попытайтесь учесть глубину кризиса и истинные мотивы ребенка и серьезность намерений. У подростка могут быть серьезные проблемы, но он может совсем и не думать о суициде.
- Вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажется и даже опишет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче. Не бойтесь обратиться к специалистам (психологам и психиатрам).