

За день в мире убивают себя 2300 человек, за год – 800 тысяч человек.

В нашей стране каждый день в среднем 17 детей сводят счёты с жизнью... Эти цифры почти в три раза выше среднемировых. По количеству детских суицидов Россия занимает первое место в мире.

Самый опасный возраст для суицидов — 10-14 лет. Но и здесь на сегодня происходят изменения, встречаются случаи, когда 3-летний ребенок говорит о суициде.

По разным данным, еще от 8 до 30 миллионов людей неудачно покушаются на свою жизнь. При этом каждый второй, пытавшийся покончить с собой, в течение года повторяет свою попытку, обычно в более тяжелой форме. Каждый третий покончивший с собой совершал попытку в прошлом.

За последние пять лет самоубийством покончили жизнь **14157** несовершеннолетних.

За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Определение понятий

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

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

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

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Различают 3 типа суицидального поведения:

Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. Проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения*

Аффективное суицидальное поведение

- суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. Прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

Истинное суицидальное поведение. Подросток готовится к совершению суицидального действия, продумывает план действий. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины

своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. Прибегают к *повешению или к прыгиванию с высоты*.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Динамика развития суицидального поведения

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости уровня интересов: занимался раньше музыкой — она стала неинтересна. Ходил на дискотеки — надоело. Некоторые перестают за собой следить. Сужается круг контактов. Некоторые прямо заявляют: «Не купишь айпад — пожалеешь». Родители обычно такие угрозы воспринимают как банальный шантаж.

Ребята заявляют о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникает интерес к проблемам жизни и смерти и т.д. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов.

Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. Необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Возможные мотивы

Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

Их мучают вопросы: «Что после школы?», «Что будет, если не поступлю в институт?». 70% подростков в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Самоубийства из-за «двойки» и ЕГЭ стали столь частыми в России, что давно пора бить тревогу. Прессинг успеха – со стороны родителей и школы.

19.04.2012 г. 18-летняя девушка Виктория Е. свела счёты с жизнью, не выдержав напряжения и усталости накануне тестирования. На кухне рядом с телом старшеклассницы нашли учебники, которые та изучала перед смертью. «Больше всего на свете Вика боялась экзаменов, – рассказали её одноклассники. – Она часто плакала и повторяла: «Я не сдам, я провалюсь!»». 16-летняя жительница Владивостока покончила с собой, повесившись после занятий на ремне от куртки. Это произошло после того, как она провалила тестовый экзамен в школе.

Разрывающим сердце случаем суицида стала гибель 13-летнего Сергея В., который проживал в Ломоносовском районе Архангельска. Сергей покончил жизнь самоубийством, получив «двойку» по географии. На роковой шаг мальчик решился после того, как учителя вызвали маму на беседу об успеваемости Серёжи.

Подросток написал маме, что не смог быть ей хорошим сыном. Также парень перед смертью попросил у мамы прощения, что не успел помыть посуду... Геройство от отчаяния Анализ подростковых суицидов показывает: они происходят в семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, а попросту говоря, между детьми и родителями нет взаимопонимания, но есть жёсткий прессинг со стороны последних.

Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

Причины суицида

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1). Несформированное понимание смерти. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад.

2). Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

Общая атмосфера: агрессия, военные действия, разговоры о третьей мировой – всё это автоматически заряжает агрессией и подростка с его лабильной, податливой психикой.

3). Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели.

4). Дисгармония в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские

отношения. на юге Москвы после семейной ссоры из окна многоэтажного дома выпрыгнул 14-летний Александр Ф. Из предсмертных записок Саши становится понятно, что на роковой прыжок мальчика могла толкнуть ссора с родителями. Отец часто ругал парня за своевольный образ жизни. Кризис в межличностных отношениях при непонимании родителей – причина 68% суицидов.

Общая атмосфера подавленности, нехватки средств в семье, депрессивные настроения родителей, переживания за них также могут подтолкнуть ребёнка к трагическому шагу.

5). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества). Негативно воздействуют на неокрепшую психику и наркотические вещества, спайсы: они способны подтолкнуть к самоубийству.

6). В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

7). Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

8) Молодому человеку важно реализовать себя, заявить о себе, проявиться. Если он не может сделать этого в школе, в обществе, в каком-то своём увлечении – он ищет способ реализации через Интернет, где вступает в подобные сообщества самоубийц и проявляет «геройство» в декларации намерения покончить с собой. Этому способствует и принцип соцсетей: лайки, рост числа френдов...

Многие дети «живут» в Сети, предпочитая виртуальную жизнь реальной, где всё так сложно.

Нельзя также исключать, что подростками кто-то умело манипулирует. По данным СМИ, в России за последние полгода покончили с собой не менее 130 подростков, почти все из которых состояли в одних и тех же группах в соцсетях. Работа с детьми с целью склонения их к суициду ведется системно и планомерно. Они зомбируют детей специфическими видео, картинками и стихами. Группа со зловещим названием «Мёртвый мир суицидника»: «Мне никогда не станет лучше. Может быть, счастье не для меня, я его просто не заслуживаю». «По моему, нет ничего хуже, чем безразличие от человека, который для тебя важнее всего». Группа «Суицид души»: «Нет, не алкоголь сегодня губит, губит человека человек. И не важно, любят нас или не любят – постоянно сыпят в душу снег». «Никогда не влюбляйтесь!». А вот группа «Тихий дом» – QuietHouse: «Многие так описывают состояние, когда пребываешь Там: «Это уровень, сила воздействия которого на человеческую душу бесконечна».

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;

- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Профилактика суицидов

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не навоят подростков на мысли о суициде.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто

говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. – “Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.

Важная информация № 10. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большой частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важная информация № 11. Самоубийство может совершить каждый.

Важная информация № 12. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих является полной неожиданностью. Большинство молодых людей пытаются покончить с собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичную суицидальную попытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

Информация № 13 – самая важная: друг может предотвратить самоубийство!

Как распознавать суицидальные мысли у ребенка?

- **Насторожить родителя должно устойчиво сниженное настроение ребенка.**
- **Грустное настроение сопровождается мыслями об отсутствии перспективы, пессимистической трактовкой любого события.**
- **Высокий уровень тревоги.**
- **Нарушение сна, аппетита.**
- **Ребенок проявляет чувство вины, которое не связано с реальными проступками.**
- **Подросток допускает самоуничижительные высказывания, "копается" в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.**
- **В его поведении появляются разговоры о самоубийстве, о бессмысленности жизни.**
- **Частые поисковые интернет-запросы на тему смерти и способов ухода из жизни.**
- **Ребенок проявляет повышенный интерес к лекарствам.**
- **Раздаривает вещи, особенно субъективно значимые.**