Суицид: виды, причины

Возрастные особенности суицидального поведения детей и подростков

 *Чаусенко Людмила Андревна,*

 *педагог-психолог*

 *МБОУ «СОШ №2» п.г.т. Уренгой*

Начнем с определения. Что же такое суицид? **Суицид** – это осознанный акт ухода из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь теряет смысл. Убивая себя, человек отказывается признавать, что он часть окружающего мира, и тем самым привлекает к себе, пусть посмертно, пристальное внимание того самого социума, которым столь решительно пренебрег ал.

 Подростковый возраст - один из самых трудных в жизни человека, поскольку именно в этот период завершается формирование личности в целом, ее ценностных ориентаций и жизненных приоритетов. Кроме того, происходит активное половое развитие, которому свойственно изменения гормонального баланса. А вместе с гормонами «скачет» и настроение: появляется раздражительность, агрессия, плаксивость. Вчерашние дети становятся более впечатлительными, они остро реагируют на, казалось бы, заурядные вещи. Поэтому, когда они сталкиваются с проблемами, то зачастую попросту теряются, поскольку не имеют опыта разрешения сложных жизненных ситуаций. У особенно ранимых и чувствительных подростков в таких случаях могут возникнуть мысли о суициде.

По статистике самоубийство чаще всего совершают подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Ошибочно думать, что суицид среди подростков – удел выходцев из неблагополучных семей. Чаще всего к такому деструктивному поведению склонны дети из внешне благополучных семей.

Когда подросток декларирует намерения совершить самоубийство – это является серьезной «красной лампочкой» для взрослых, некий сигнал SOS, на который надо обязательно обратить внимание, причем крайне желательно с привлечением психолога или психиатра. В восьми случаях их десяти суицид совершается днем или вечером, и поблизости обычно есть люди, которые могли бы остановить непоправимое.

Но что же толкает их на такой ужасный шаг?

### Причины суицида у подростков

1. **Безответная любовь.**Да, она может случиться и в 10 лет. И для девочки (или мальчика) станет настоящей трагедией то, что предмет обожания не смотрит в ее сторону. Разумные доводы о том, что «таких Саш будет еще миллион» не воспринимаются, ребенку все равно, что будет в будущем, он живет здесь и сейчас. Подростки склонны к максимализму, им нужно все или ничего. Если они не могут получить желаемого – выбирают «ничего»…
2. **Бессилие.** Если подросток попадает в сложные обстоятельства, бороться с которыми он не в состоянии, он может выбрать суицид как способ решения своей проблемы.
3. **Привлечение внимания.** Если ребенок одинок и обделен вниманием, он может попытаться привлечь его к себе таким вот образом. Зачастую, руководствуясь такой причиной, подросток может инсценировать попытку самоубийства, поскольку на самом деле смерть в его планы не входит.
4. **Манипуляция.**С целью манипулировать близкими также часто происходят ложные, демонстративные попытки уйти из жизни. «Вот умру - и вы поймете, как были неправы», думает ребенок. Если такие попытки и доходят до реальной смерти, то только в случае неосторожности.
5. **Ощущение собственной ненужности.** С ним чаще всего сталкиваются ранимые подростки, с тонкой душевной организацией. Их сложный внутренний мир тяжело понять взрослым, ровесники не принимают его и считают изгоем.

### Подростковый суицид – основные признаки н адвигающейся 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.

**Виды суицидов:**

**1.**Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: "Сделай то-то и то-то, а то я…" При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами.

**2.**Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие дети могут начинать заниматься экстримом, пристращаются к алкоголю и наркотикам.

**3**. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.

**4**.Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать ребенка от осуществления суицида. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

### 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.

### Проблема суицида подростков – правильное поведение взрослых

Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их всё равно любит и готов к диалогу.

## Профилактика суицида

## Педагогам необходимо:

* вселять подростку уверенность в свои силы и возможности;
* внушать оптимизм и надежду на будущее;
* проявлять сочувствие и понимание;
* осуществлять контроль за поведением подростка, анализировать его отношения со сверстниками.

**Родителям необходимо**:

* открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы своих детей;
* внимательно выслушайте, решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать его. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* помогайте подросткам строить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
* обязательно содействуйте в преодолении препятствий;
* любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом;
* ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания;
* больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и деликатными с ними.

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое.

## Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообща, не откладывая на завтра.