

Лекторий «Подростковый суицид»

Подготовила: педагог-психолог Мирзикаян Ю.О.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл.

По оценкам, ежегодно в мире 1 миллион человек погибает в результате самоубийства. Во всем мире самоубийство входит в тройку основных причин смерти среди людей в возрасте от 15 до 44 лет. Попытки совершения самоубийства происходят в 20 раз чаще, чем завершённые самоубийства. Исследования показывают, что вполне серьёзные 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 ещё дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Частота совершения самоубийств в обществе зависит от целого ряда факторов. Особенно распространённой причиной является клиническая депрессия. Издевательства, в том числе бодишейминг, также могут подтолкнуть людей к самоубийству, поскольку они усиливают социальную изоляцию. Злоупотребление психоактивными веществами и тяжёлые физические заболевания или недостаток здоровья также признаются в качестве факторов, способствующих суициду.

Статистика суицида в подростковой среде:

1. За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза.
2. Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место.
3. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15–19 лет пытается совершить попытку самоубийства.
4. Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.
5. С другой стороны – девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.

Чаще подвержены:

- подростки, страдающие тяжёлыми соматическими или психическими заболеваниями;
- девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заиклённые на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одарённые подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- подростки – жертвы насилия.

Виды суицидов

Существует классификация суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным.

Такому суициду всегда предшествуют угнетённое настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причём окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

Скрытый суицид. Это *завуалированное самоубийство*. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле

(транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость... *То есть деструктивное, саморазрушающее поведение.*

И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

Демонстративный суицид. Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. *Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешения.*

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть – а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

Причины суицида

- **Проблемы и конфликты в семье.** Часто у детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстанутся по их вине (не слушался, плохо учился).
- **Слишком жесткое воспитание** в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- **Конфликты с друзьями, проблемы в школе.** Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- **Несчастливая любовь, одиночество.**
- **Страх перед будущим.**
- **Потеря смысла жизни.**
- **Воздействие искусства. Подражание кумирам.** В Минске 15– летние школьницы прыгнули с крыши многоэтажного дома. В предсмертных записках написали, что совершают самоубийство в память Игоря Сорина, солиста группы, который ровно год назад в Москве выбросился из окна шестого этажа. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка, если он фанат погибшего кумира.
- **Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.** Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.
- **Прессинг успеха.** Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги...

Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать ожиданий дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает ежегодный всплеск молодежных самоубийств после объявления результатов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее – странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы.

Мотивы суицида

- **Призыв.** Способ попросить помощи.
- **Уход от проблем,** потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- **Мсть.** Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют»
- **Самонаказание.** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
- **Бегство от наказания.** Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.

Признаки готовящегося самоубийства. 90 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим. Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

Словесные признаки

- **Часто говорит о своем душевном состоянии,** о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- **Шутит на тему самоубийства.**
- **Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.** Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

Поведенческие признаки

- **Раздача ценных вещей.** Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- **Приведение дел в порядок.** Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- **Прощание.**
- **Демонстрируют радикальные перемены.** Вдруг начинают вести себя непривычно.

Ситуационные признаки

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

Факторы риска совершения суицида

- **Семейные проблемы.** Неблагополучные семьи, где часто возникают конфликты между родителями. Недоброжелательное отношение к ребенку – грубость, унижение, побои. Материальные проблемы семьи. Потеря родителей. Чувство беспомощности и отчаяния.

- **Проблемы интимно-сексуальной сферы.** Неудачи в личной жизни, проблемы сексуального характера. измены, унижения, отверженность со стороны родителей при этом они эмоционально зависимы от их внимания, уважения. чуткости.
- **Аддиктивное поведение.** Употребление алкоголя, и наркотиков, психоактивных веществ снижает критичность мышления и способность контролировать импульсивное поведение, предвидеть и принимать последствия своих действий.
- **Незрелость личности и определенные черты характера.** Слабохарактерность и импульсивность действий. Внушаемость, подражание телевидению, чужие рассказы.
- **Школьные проблемы.** Неуспеваемость и неуспешность. Проблемы в общении со сверстниками могут привести к дезадаптации подростка. Потеря контакта или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидальному действию. Этот фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом. Проблемы и конфликты с учителями – подростковый возраст ранимый и восприимчивый, любое высказывание – по мнению подростка необъективное по отношению к нему, да и еще в присутствии одноклассников, сверстников, воспринимается болезненно и чревато последствиями. Отношение учителя к ученику – надменность, отстраненность, изолированность, пренебрежение, чрезмерная строгость.

Таким образом:

1. Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.
2. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.
3. Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача всех окружающих увидеть это изменение в поведении.

Разговоры о суициде

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. 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 ваша знакомая или учащийся, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового вы ей(ему) о нем не скажете. Больше того, ваша готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

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 рискуйте жизнью ребенка: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно и нужно больше внимания уделить данному подростку. Если это все таки была шутка, вы это поймете.

**РАЗГОВОР
ПОМОГАЕТ**

8 801 100 16 11



**НИКАКАЯ ПРОБЛЕМА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СЛИШКОМ
БОЛЬШОЙ ИЛИ СЛИШКОМ МАЛЕНЬКОЙ**

ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ





Пожалуйста,

НЕ УМИРАЙТЕ

Вы не одиноки.



Пожалуйста,

НЕ УМИРАЙТЕ

Вы не одиноки.

СУИЦИД – намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

ПРИЧИНЫ СУИЦИДА

- ⇒ Отсутствие доброжелательных отношений в семье
- ⇒ Резкое повышение общего ритма жизни (высокие нагрузки в учебной деятельности и т.д.)
- ⇒ Алкоголизм и наркомания среди родителей
- ⇒ Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- ⇒ Алкоголизм и наркомания среди подростков
- ⇒ Неуверенность в завтрашнем дне
- ⇒ Отсутствие морально-этических ценностей
- ⇒ Потеря смысла жизни
- ⇒ Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- ⇒ Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- ⇒ Безответная влюбленность

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.
- ✓ Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- ✓ Во время беседы о суициде подростка необходимо убедить в следующем:
 - что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;
 - что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
 - что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т. д.
- ✓ Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора.
- ✓ Поддерживайте его и будьте настойчивы. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
- ✓ Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
- ✓ Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач).

Психологическую помощь в Гомеле можно получить:

- ⇒ по телефону экстренной круглосуточной службы психологической помощи -35-91-91;
- ⇒ по телефону экстренной психологической помощи специалистов Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей 170 (круглосуточно)

