

«Причины подростковых суицидов»

Статистика подросткового суицида в России неутешительна. Наша страна по данному показателю занимает четвертое место в мире.

Причины самоубийств у подростков

Неразрешенные конфликты дома, проблемы финансового характера, потеря близкого человека, а также злоупотребление алкоголем или наркотиками – этот ряд причин обычно характерен для взрослых, решившихся на суицид. Подростковый возраст имеет несколько другие особенности. Часто это безответная любовь или непонимание со стороны близких. 75% подростков-суицидентов имеют неполные семьи, часто в это число входят дети-сироты. Психотерапевты утверждают, что идея самоубийства очень редко возникает спонтанно. Чаще всего происходит так, что человек долгое время обдумывает способы покончить с собой.

Намеки на суицид. Утрата и суицид

Серьезная потеря может повлечь за собой и депрессию, и суицид. Подростковый характер отличается максимализмом: например, любовь можно казаться "маленькому взрослому" последней в его жизни. Это нужно понимать, а также воспринимать личность подростка серьезно. Другие потери могут быть связаны с утратой физического здоровья, близкого человека. Подростковый суицид – это ситуация, требующая вмешательства с внешней стороны. Детям требуется человек, который способен изменить в ситуацию и помочь им, услышав крик души.

Диагностика подросткового суицида

Подавляющее большинство подростков так или иначе дает окружению знать о своих планах. Сам акт самоубийства является финальной стадией, когда чаша терпения уже полна. Этому предшествует определенный период времени, когда подросток под давлением обстоятельств размышляет о самоубийстве, прямо или косвенно давая понять об этом родителям и другим окружающим. Пренебрежительное отношение к тревожным сигналам может быть фатальным для подростка.

Депрессия и суицид

Проблема подросткового суицида тесно связана с депрессией. Те занятия, которые ранее приносили подростку наслаждение, прекращают его радовать. Жизнь теряет свои краски и становится безвкусной. Иными словами, ломается «кнопка удовольствия». Другие сигналы, которые характеризуют депрессию, – двигательная заторможенность, нарушения сна, ощущение своей ненужности, постоянное чувство вины, даже греха. Человек может или подолгу молчать, или, наоборот, внезапно становиться разговорчивым. Его речь состоит из жалоб, просьб о помощи.

Профилактика подростковых самоубийств.

Самоубийство – это реакция человека на те обстоятельства, в которых жизнь для него стала невозможной. Такой поступок – это всегда следствие того, что условия, в которых жил человек, становились все более и более субъективно для него невыносимыми. Подростки всегда дают знать об этом: более 70% из них, так или иначе, доводят до сведения других людей свои намерения. Это могут быть и кажущиеся совершенно нелепыми намеки, и вполне очевидные заявления. Коррекция поведения включает в себя применение различных подходов. Во-первых, это работа по повышению самооценки, помощь в развитии адекватного отношения к себе. Необходимо по возможности заполнить те пустоты, которые толкают человека на суицид. Подростковый психолог – иногда это тот специалист, в котором также на самом деле есть необходимость. Поэтому, помимо всего прочего, не стоит пренебрегать возможностью оказания профессиональной поддержки.

Подростковый суицид: шаги по предотвращению.

Нужно принять ребенка как личность, допустить самую возможность того, что этот взрослеющий человек в принципе способен на совершение такого поступка. Не надо считать, что если кто-либо решился на самоубийство, его уже никто не сможет остановить. Искушение так думать очень велико. Но каждый день сотни людей по всему миру уходят из жизни по своей воле, хотя их могли бы остановить. Нужно установить с ребенком теплые и доверительные отношения. Решить полностью все проблемы, которые толкают человека на суицид, невозможно. Но приняв его таким, какой он есть, можно существенно снизить вероятность страшного поступка. Не нужно пытаться учить жизни "маленького взрослого" и морализировать. Гораздо больше он нуждается в любви, заботе и внимании, выражаемых как вербально, так и в виде объятий, прикосновений, улыбки. Забота – это то, что поможет тревожному и отчаявшемуся индивиду снова почувствовать себя нужным. Подросток нуждается в том, чтобы его выслушали. Своим поведением он демонстрирует то, о чем хотел бы сказать вслух: «У меня больше не осталось ничего ценного – того, ради чего еще можно жить»

Профилактика суицида в подростковой среде требует в первую очередь участия взрослых, их умения выслушать подростка и помочь ему. Помощь должна заключаться не в поучениях, а в принятии подростка, поддержке, обучении поиску альтернатив. Внимание к тем сигналам, которые свойственны его поведению, поможет сохранить человеческую жизнь.