

ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА.

Проблема подросткового суицида.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедии.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Однако существует ряд факторов риска, увеличивающих вероятность попыток суицида. Наиболее важный фактор суицида – *ощущение человеком безнадежности*. Лица с ощущением безнадежности могут рассматривать суицид как единственный способ решения своих проблем. *Соматические болезни* также увеличивают риск суицида, особенно когда они сопутствуют депрессии. Другой фактор риска суицида заключается в наличии *предыдущих суицидальных попыток*, а также в наличии случаев суицида среди родственников. Важную роль играет социальная изоляция индивида. Люди, живущие одиноко или имеющие мало близких друзей, не получают эмоциональной поддержки, которая предупредила бы появление чувства безнадежности и иррациональных мыслей во время трудного периода их жизни.

На первое место среди оснований для совершения подростками самоубийства ставятся внутрисемейные конфликты из-за завышенных требований взрослых к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности.

Вторым, не менее значимым побудителем детских самоубийств называются конфликты в школе.

Нередко испытываемые подростком в учебном заведении психологические трудности приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения незначительности и незащищённости, к отсутствию стрессоустойчивости. Кроме того, среди причин суицидов также несчастная любовь и конфликты на сексуальной почве.

Утверждается, что иногда подростки просто играют со смертью, прибегая к угрозе самоубийства как к последнему аргументу при выяснении отношений. Впрочем, понять, что в итоге побуждает подростка сделать выбор в пользу окончательного ухода из жизни, очень сложно. Поэтому выявление истинных причин молодёжных самоубийств и их профилактика составляет в настоящее время очень острую и актуальную проблему.

По предотвращению подростковых суицидов выделяется первичная, вторичная и третичная профилактика подростковых суицидов. Психологическим основанием для проведения **первичной профилактики** служат данные многочисленных исследований, согласно которым каждый человек при определенной подготовке способен вынести любую, даже самую тяжелую ситуацию.

Вторичная профилактика проводится в отношении тех, кто выказывает желание покончить с собой.

Адресатом **третичной** профилактики становятся подростки, предпринявшие демонстративную попытку суицида, их родители и друзья.

Доведение лица до суицида путем жестокого обращения, систематического унижения личного достоинства (оскорбление, принуждение к унижительным действиям, негуманное отношение и т.д.) влечёт за собой ответственность, закреплённую в уголовном кодексе. Именно под эту норму подпадают взаимоотношения родителей и несовершеннолетних детей, педагогов и учеников.

Взрослые должны предвидеть последствия жестокого обращения с детьми с учетом неустойчивости их психики, возможной неадекватной оценки сложившейся ситуации. И если ребенок подталкивается к самоубийству, то за подобные действия ответственность наступает как за умышленное убийство.

Однако законодательство разграничивает доведение до самоубийства и склонение к нему. В первом случае обвиняемый осознает, что жестоко обращается или унижает ребенка, но может не предвидеть возможности совершения им суицида. Во втором случае действие совершается сознательно, и под склонением к суициду понимается умышленное возбуждение решимости уйти из жизни, в результате чего потерпевший предпринимает такую попытку, которая может закончиться его гибелью.

Педагогам и родителям следует знать, чем характеризуется предсуицидальное поведение и в чем его причины.

Риск суицидального поведения увеличивается в случае:

- Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Наличия суицидальных попыток в семье.
- Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.
- Хронических или смертельных болезней.
- Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).
- Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- Материально-бытовых трудностей.
- Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем

К внешним проявлениям относятся:

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания

Вегетативные нарушения

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)

Тахикардия

- Повышенное артериальное давление
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Ощущение комка в горле
- Головные боли
- Бессонница
- Повышенная сонливость
- Нарушение ритма сна
- Отсутствие чувства сна
- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- То же в других частях тела (голове, животе)
- Запоры
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита. Пища ощущается безвкусной

Причины, приводящие к суицидам, имеют психологический характер, поэтому работа по профилактике и предупреждению суицидов заключается, прежде всего, в укреплении психологического здоровья.

По предотвращению самоубийств рекомендуется реализовывать образовательные программы для учащихся, педагогов и родителей, направленные на знание признаков кризисного состояния и возможного суицида среди детей и подростков.

***Самоубийство ребёнка
часто бывает полной неожиданностью для родителей.
Помните, дети решаются на это внезапно!***

Службы экстренной психологической помощи

Детский телефон доверия: **8-800-2000-122**

Городской телефон доверия по проблемам психологического плана (круглосуточно)
43-70-77

Работа с родителями - Рекомендации родителям

Говорите сыну или дочери; "Любимым должно быть с тобою легко".

Не бойтесь повторять это.

- Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: "Ты всегда", "Ты вообще", "Вечно ты". Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
- Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помириться, а потом идите по своим делам.
- Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: "А все-таки, как хорошо у нас дома".
- Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: "Ты хорош, но не лучше других".
- Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
- В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.