

# ПОДРОСТОК И 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 пренебрегал.

\* За последнее десятилетие число самоубийств среди молодёжи возросло в 3 раза.

\* Среди причин смерти подростков суицид занимает второе место.

\* Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 13-17 лет пытается совершить попытку самоубийства.

\* Число законченных суицидов среди юношей в 3 раза больше чем среди девушек.

\* С другой стороны девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.



## В зоне повышенного суицидального риска находятся подростки:

- \* с нарушением межличностных отношений - «одиночки»;
- \* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками,
- \* отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- \* с затяжным депрессивным состоянием;
- \* сверх критичные к себе подростки;
- \* страдающие от недавно испытанных унижений, включающее физическое насилие;
- \* одарённые подростки;
- \* фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- \* страдающие от болезней;
- \* подростки с плохой успеваемостью в школе;
- \* из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- \* из семей, в которых были случаи суицида.



# Можно выделить три формы суицидального поведения:

1. демонстративное;

2. аффективное;

3. истинное



## 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 лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами.

## Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. 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.

## Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. 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. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.



## Причины суицида среди подростков:

1. Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
2. Расставание с любимым человеком или измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь это навсегда и относятся к ней серьезно.
3. Смерть кого – либо из близких родственников.
4. Частое попадание в стрессовые ситуации.
5. Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, развод родителей .
6. Затяжное депрессивное состояние подростка.
7. Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
8. Игровая зависимость и зависимость от интернета.
9. Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым.
10. Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.



## МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ:

1. Призыв. Способ попросить помощи.
2. Уход от проблем, потеря надежды изменить жизнь к лучшему.
3. Месть. Попытка сделать больно другому человеку:  
«Они еще пожалеют»
4. Самонаказание. Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
5. Бегство от наказания.
6. Боязнь позора, насмешек или унижения.
7. Страх наказания, нежелание извиниться.
8. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
9. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
10. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
11. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.



## Признаки готовящегося суицида:

### Словесные признаки:

часто говорит о своем душевном состоянии;  
шутит на тему самоубийства;  
проявляет заинтересованность к вопросу смерти.

### Поведенческие признаки:

безвозмездная раздача вещей, имеющих высокую значимость;  
налаживание отношений с непримиримыми врагами;  
отсутствие желание ухаживать за собой;  
пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным увлечениям;  
частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости;  
безразличие к окружающему миру.

### Ситуационные признаки:

подросток социально изолирован;  
живет в нестабильном состоянии;  
ощущает себя жертвой насилия;  
перенес тяжелую потерю.



Из любой трудной жизненной ситуации можно найти  
**ВЫХОД!**



**Существует несколько советов  
для родителей по профилактике подросткового суицида:**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
7. Постарайтесь акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах жизни.
8. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.



**Если Вы слышите**

**Обязательно скажите**

**Запрещено говорить**

1. «Ненавижу всех...»

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».

«Когда я был в твоем возрасте... да ты просто несешь чушь!»

2. «Все безнадежно и бессмысленно»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя.

Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».

«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».

3. «Всем было бы лучше без меня!»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение.

Поговорим об этом».

«Не говори глупостей. Поговорим о другом».

4. «Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».

«Где уж мне тебя понять!»

5. «Я совершил ужасный поступок»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».

«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

6. «У меня никогда ничего не получается».

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».

«Не получается – значит, не старался!».

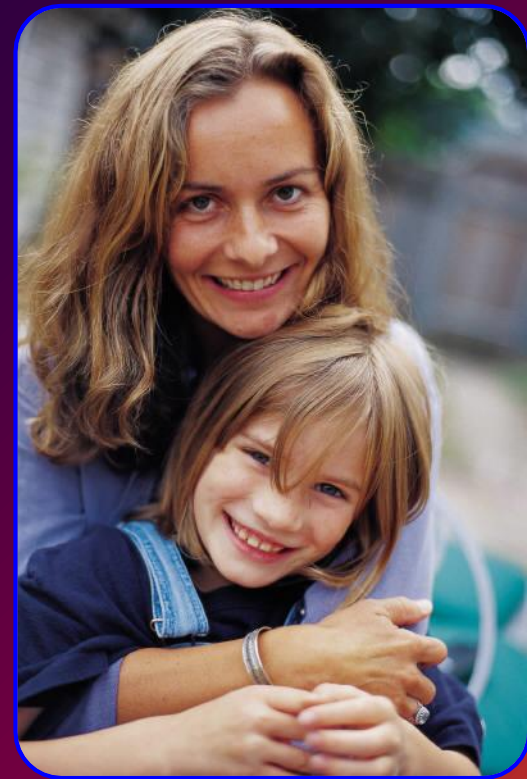
Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А наша задача увидеть эти изменения в его поведении.

Поэтому пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями.

Если ты, мой друг, чудак,  
если сам себе ты - враг,  
то открыты все пути  
на тот свет скорей уйти.  
Только много интересных  
есть вещей на свете, честно.  
Жизнь прекрасна! Так зачем  
разрушать ее нам всем?



Подросток должен  
помнить том,  
что в трудной  
жизненной ситуации  
он может  
обратиться к людям,  
которым доверяет:  
родителям, друзьям,  
классному руководителю,  
психологу.



*Важно, чтобы ребёнок знал:  
что его любят таким, какой он есть!*

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**