

10 Сентября Всемирный День профилактики СУИЦИДА.

Профилактика Суицида.

Суицид, проще говоря – самоубийство стало проблемой, которая в последнее время стала очень актуальной. Эту беду в большинстве случаев трудно предотвратить. Причины, побудившие человека расстаться с жизнью, остаются загадкой даже для родных и близких. Самое страшное, что все чаще на этот роковой шаг решаются молодые люди, у которых все еще впереди.

За последние 15 лет число самоубийств среди подростков от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза.

Количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 13% от общего числа умерших от неестественных причин. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но нельзя считать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги. Например, известен такой случай: маленькая девочка 7 лет на протяжении долгого времени повторяла, что она превратится в бабочку и улетит от своих родителей. Родители только посмеивались над забавными детскими угрозами. Однако в 12 лет эта девочка совершила очень серьезную попытку суицида, прыгнув с 4 этажа. Врачам чудом удалось спасти ей жизнь.

И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности детей. Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц.

Родители должны быть очень внимательными и наблюдательными при нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризности, обидчивости своего ребёнка. Взрослыми такое состояние часто оценивается как лень, распушенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают. Это обостряет чувство душевного одиночества, создается ощущение безысходности и толкает детей на самоубийство. Именно в этот момент ребенок не должен быть один. Своевременная помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедий.

Какие же причины наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков?

- Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
- Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- Смерть кого-либо из близких родственников.
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод
- Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.
- Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида.
- Исследование, проведенное среди учащихся восьмых -11 классов, показало, что подростки, ведущие сексуальную жизнь и употребляющие алкоголь, подвергаются большему риску самоубийства, чем те, кто от этого воздерживается.
- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения.

Трагедии можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка.

Психологами доказан тот факт, что подросток совершает попытку самоубийства не потому, что на самом деле хочет умереть. Причиной подобной попытки суицида становится желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

Упрекая ребенка, родители, произносят порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Часто слова сказаны в порыве гнева, несдержанности, но родители при этом не думают, что безобразным своим криком буквально толкают его на опасный для жизни поступок..

РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОНИМАТЬ: если скандал уже разгорелся, нужно остановиться, *заставить себя замолчать*, сознавая свою правоту. Ведь задача родителей в споре с подростком – не доказать свою правоту или авторитет, а оградить ребенка от беды. А подросток очень часто видит перед собой задачу любым способом доказать право на свое мнение и добиться уважения собственных родителей, которые никак не могут смириться с тем, что ребенок взрослеет. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в аптечке, подоконник в квартире – все станет реально опасным, угрожающим его жизни.

Случаются варианты, когда подросток приходит к решению о самоубийстве путем долгих обдумываний. Специалисты утверждают, что в большинстве случаев подростки не хотят умирать, они хотят жить, но надеются изменить свою жизнь. Подросток нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: как будто он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии. Они не отдают себе отчет в необратимости, окончательности смерти, они убеждены, что можно казаться умершим для окружающих, но при этом наблюдать свои похороны и раскаяния обидчиков.

Какие признаки говорят о том, что возможен детский и подростковый суицид?

- Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему.
- Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.
- Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.
- Прямо или косвенно намекать о своем намерении: «Лучше бы мне умереть». «Я больше не буду ни для кого проблемой». «Тебе больше не придется обо мне волноваться». «Скоро все проблемы будут решены». «Вы еще пожалеете, когда я умру!», « Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.
- Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться – непривычные разговоры о любви к окружающим, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.
- Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Дорогие родители, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

А если хоть что-то в поведении ребенка кажется странным, либо тревожным, родителям нужно немедленно бросать все свои дела и стараться практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока суицидальное настроение ребенка не уйдет без следа. Необходимо немедленное обращение за помощью к детским психологам или даже психиатрам.