***Для педагогов и родителей***

***«Профилактика суицидального поведения»***

Самоубийство – третья основная причина подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. Какими бы тревожащими эти данные ни были, они, вероятно, занижены. О самоубийствах не всегда сообщают по причинам религиозных запретов и исходя из пожеланий семьи.

Существует крайне любопытная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть таких случаев приходится на долю подростков или юношей и девушек в переходном возрасте. На сухом языке медицины это называется специальным термином – «пубертатный суицид», т.е. «самоубийство, совершённое в пору полового созревания». Советский психоневролог В. Хорошко ещё в 50-е годы XX века писал: «Психический склад подростка имеет особенности, которые по факту своего существования предрасполагают его к самоубийству». Понятно, что он имел в виду импульсивность, эмоциональную и аффективную неустойчивость, нестабильную самооценку, гипотимность, коммуникативную несостоятельность и т.д. – словом, те свойственные подросткам проявления психической жизни, наличие которых вообще характеризует пубертатный период.

Западные суицидологи при опросе 2668 школьников обнаружили, что 38% из них имели мысли о самоубийстве, 6% проводили подготовку к нему, 4% совершили суицидальную попытку.

Учёные обследовали юношей и девушек, покушавшихся на самоубийство, провели психологический анализ завершённых самоубийств с целью определения факторов риска и пришли к выводу, что таковыми являются:

* психические нарушения, такие как поведенческие расстройства, депрессия или психические расстройства, вызванные лекарственными препаратами;
* проявления психического насилия, т.е. запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п.;
* проявление жестокости, т.е. физическое насилие. Подростки, в буквальном смысле слова, бывают доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями;
* сексуальное насилие в семье (инцест);
* предыдущая попытка самоубийства;
* глубокое чувство безнадёжности или беспомощности;
* употребление наркотиков и алкоголя;
* стрессовые жизненные ситуации, такие как серьёзный разлад в семье, развод родителей или разлука с близким человеком;
* доступность и использование огнестрельного оружия.

Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит с взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. Психологи отмечают, что 70% пациентов в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но, разобравшись в существе дела, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: речь идёт о нарушениях детско-родительских отношений. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа – это место, где ребёнок проводит значительную часть своего времени. В школьном конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя: традиционная школа жёсткая, нормативная, негибкая, к ребёнку не расположенная.

Суицидальное поведение – это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребёнок, тем в большей степени он внедрён в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он «дебатирует» именно с семьёй. В то же время корни этого неблагополучия психологи видят именно в социальных переменах.

Психологи считают, что причина детско-подросткового суицида часто в том, что в сознании подростка нет негативного отношения к суициду. Самоубийца вызывает в нашей стране сочувствие, сожаление, но ни в коем случае не возмущение или презрение. И если человек воспитывается в подобной культуре, то, попав в трудную ситуацию, он покушается на свою жизнь, оправдывая себя тем, что «я им всем докажу» и «это не стыдно». Так что не от одной только нестабильности процент самоубийств у нас так высок. Для сравнения – в Англии, например, самоубийство не только уголовное преступление, но и большой позор для родителей. И поэтому процент покушений на собственную жизнь там, на порядок ниже.

В какой-то степени жалость к самоубийцам способствует распространению среди подростков и в особенности детей так называемого демонстративного суицида, при котором ставится цель не уйти из жизни, а привлечь внимание родителей, учителей, «обидчиков», наказать их, заставить их «понять» и т.д. Такой суицидальный акт обставлен соответствующей атрибутикой, растянут на длительный период времени и происходит при «зрителях», среди которых обязательно присутствуют собственно родители, учителя, друзья, возлюбленные. Кончаются такие «спектакли» порой трагически, подростки ошибаются в расчётах, переигрывают и в конце концов умирают, сами того не желая.

С другой стороны, как утверждают те же психологи, чёткой границы между истинным и демонстративно-шантажным суицидом у подростков нет. Подросток, совершивший демонстративно-шантажную суицидальную попытку, уже готов к суициду, он перешагнул через страх перед смертью, о чём свидетельствует их выбор способа разрешения конфликтной ситуации.

В последнее время психологи выделяют ещё одну причину детских самоубийств – прессинг успеха.

Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребёнку 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. Причём это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги…

Подобный груз непрошенных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отличники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и ежегодный всплеск молодёжных самоубийств: сразу 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.

Самоубийство среди фанатов – явление давно известное, распространённое и среди взрослых людей и среди подростков. Известны случаи самоубийств после гибели Сергея Есенина, после выхода в свет «Страданий молодого Вертера» Гёте. В прессе то и дело мелькают сообщения о самоубийствах спортивных болельщиков из-за проигрыша их команды и, что совсем нелепо, из-за невозможности попасть на матч. Но подростковые самоубийства фанатов имеют одну страшную тенденцию – они часто носят массовый характер. Не только смерть кумира, но и единичный случай самоубийства в школе вызывает эпидемию суицидальных попыток подростков. Самоубийство может вызвать даже эмоциональное состояние, в которое попадает подросток под влиянием творчества тех или иных артистов. Весь ужас этого явления в том, что ни родители, ни учителя, ни психологи практически не могут предупредить суицид ребёнка или подростка, совершённый «за компанию» или в связи со смертью любимого артиста. «Вина» за такие суицидальные эпидемии ложится только на присущие всем детям и подросткам внушаемость и подражание. Безусловно, агрессивная информационная среда, которая окружает детей и подростков, может в значительной степени повлиять на принятие решения о добровольном уходе из жизни.

Что же делать?

Обращаться к психологам, даже если у вас прекрасные взаимоотношения с ребёнком и ничто не предвещает столь трагичного финала. Для детей, и особенно подростков, самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент он может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

Современные исследователи отмечают следующие симптомы суицидального поведения у детей подростков:

* дисфория, или потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие;
* изменение аппетита и веса тела;
* потеря энергии; изменение продолжительности сна;
* изменение психомоторной активности;
* чувство собственной никчемности или вины;
* мысли о смерти;
* суицидальные намерения или попытки;
* социальная замкнутость;
* снижение успеваемости или изменение отношения к школе;
* несвойственная ранее агрессивность;
* жалобы на плохое самочувствие;
* ожидание наказания.

Маскированная депрессия часто выражается в следующем:

* неуживчивость;
* драчливость;
* поведенческие проблемы;
* гиперактивность;
* пропуски уроков, снижение успеваемости;
* соматические жалобы;
* употребление алкоголя, наркотических веществ.

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами людей. Почти наверняка те проблемы, которые ребёнку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть, наша помощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь.