

# Подростковый суицид – страшная правда.

Статистика суицидов среди подростков в Гомельской области неутешительна. В 2017 в области зарегистрированы несколько завершённых суицидов и уже столько же за 5 мес. 2018 года.

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 немного другие причины. Часто это безответная любовь или непонимание со стороны близких. Подростковый характер отличается максимализмом: например, любовь может казаться "маленькому взрослому" последней в его жизни. Это нужно понимать, а также воспринимать личность подростка серьезно. Проблемы с учебой, в общении со сверстниками, отстраненность родителей – все это день за днем ухудшает психическое состояние детей. Стресс суммируется. Подросткам начинает казаться, что если настоящее и прошлое не приносят никакой радости, то аналогичным образом будет складываться и их будущее.

Необходимо отметить, что очень редко только один из перечисленных факторов толкает еще не сформировавшегося индивида на самоубийство. Подростковый возраст является переходным, и нужно помнить, что в нем все воспринимается особенно остро. Несмотря на то, что принадлежность к группе риска не всегда означает обязательное совершение самоубийства, родственникам, учителям и друзьям необходимо очень внимательно относиться к их наличию.

Подростковый суицид – это ситуация, требующая вмешательства с внешней стороны. Детям требуется человек, который способен изменить в ситуацию и помочь им, услышав крик души.

Самоубийство – это реакция подростка на те обстоятельства, в которых жизнь для него стала невозможной. Причины суицида всегда разные, и чаще всего у отдельно взятого подростка имеется их несколько. Но такой поступок – это всегда следствие того, что условия, в которых жил несовершеннолетний, 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.

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.

Важно:

- ✓ 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 подростку снова почувствовать себя нужным.
- ✓ подросток нуждается в том, чтобы его выслушали. Часто он хочет выразить свои чувства, всю ту эмоциональную боль, которая накопилась в нем. Своим поведением он демонстрирует то, о чем хотел бы сказать вслух: «У меня больше не осталось ничего ценного – того, ради чего еще можно жить». Общение с потенциальным самоубийцей, особенно подростком, может быть нелегким. Но необходимо помнить, что оно затруднено именно из-за данной склонности, ведь подросток не может больше концентрироваться ни на чем, кроме своей душевной боли.
- ✓ поиск основных причин возможного самоубийства. Необходимо не только поддерживать подростка и заботиться о нем, но и замечать признаки суицидального поведения. Если в речи фигурируют угрозы свести счеты с жизнью, если он одинок и изолирован от общества, постоянно ощущает себя несчастным, все это может быть серьезными признаками желания покинуть этот мир.

Необходимо принять сам факт возможности принятия такого решения подростком. Родители часто боятся преувеличить риск суицида, считают, что это никогда не может их коснуться, стараясь не замечать проблем. Лучше совершить ошибку, преувеличив проблему, и она будет ничем по сравнению с потерянной жизнью подростка.

Главный внештатный специалист  
по детской психиатрии  
главного управления здравоохранения  
Гомельского облисполкома

Н.В.Беглюк