**Суицид у детей и подростков**

Сегодня проблема детского и [подросткового суицида](http://www.yburlan.ru/biblioteka/suicid-podrostkov) не сходит со страниц прессы и экранов телевидения. Взрослые не в состоянии объяснить себе и тот факт, что их умные, светлые дети, не имевшие проблем и конфликтов в школе и обществе, уходят из жизни.

Все попытки взрослых проникнуть в виртуальный «детский мир» или «отрубить» интернет с целью традиционного общения со своим сыном или дочерью добавляет только еще больше отчуждения и конфликтов и в без того кое-как тлеющие отношения отцов и детей. Родителям нечего сказать своим детям, собственно сегодня они уже не то, чтобы говорят на разных языках, они на них молчат.

**Детский и подростковый суицид - это беда родителей не только потому, что они теряют ребенка. Эта беда заключается еще и в том, что они не знают, почему он это сделал. Изыскиваются различные оправдания, строятся домыслы и догадки, но правды не знает никто.**

Тем не менее, за любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Развеем один из главных мифов о суициде «*что самоубийством заканчивают жизнь только психически нездоровые люди*», на самом деле – ***это* *нормальные дети, попавшие в ненормальные обстоятельства***.

Все самоубийства можно условно разделить на два класса — истинные и демонстративные (так называемый «парасуицид» или «псевдосуицид»). Как правило, псевдосуицид совершается в состоянии аффекта, является не столько попыткой лишить себя жизни, сколько «криком о помощи», попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих. Такие поступки, как-правило, совершаются импульсивно, их также называют «демонстративной попыткой суицида». В противовес псевдосуициду, истинный суицид — это, как правило, хорошо спланированное мероприятие, цель которого — любой ценой лишить себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных, близких, друзей и т.д.

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. Как правило, такими факторами являются нереализованные творческие планы, осознание бессмысленности самоубийства, боязнь причинить душевную боль родным и близким, неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов, других значимых людей на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против ***бездушия, безразличия, цинизма и жестокости*** ***взрослых***.

Причины подросткового суицида нередко ищут в последнем событии или событиях погибшего, но они обычно являются последними каплями переполнившими чашу терпения ребенка. Занятия спортом и прочие надуманные развлечения не способны отвлечь детей от глубоких психологический страданий, образовавшихся от их нехваток и пустот.

Надо помнить, что суицид подростков никогда не является случайностью. Ребенок, принявший решение покинуть этот мир путем самоубийства, как правило, долго вынашивает эту идею, и предприняв попытку суицида ничуть не жалеет о содеянном, потому что за свою короткую детскую жизнь он испытал многое: жестокость и непомерную требовательность, не терпящих возражений родителей (замещающих родителей), всегда готовых сделать замечание и отругать; травлю и упреки учителей и одноклассников, предательство друзей …., - ему не удалось только встретить любовь и понимание близких. Именно поэтому, говоря о причинах детских суицидов, используется такое понятие, как **доведение до самоубийства**, которое может включать в себяцеленаправленную травлю, клевету, угрозы, унижения; физические издевательства, изнасилования, побои.

Депрессия — это серьезное заболевание, и страдают ею не только взрослые, но и подростки, и даже дети школьного и дошкольного возраста. Только внимательный родитель, вовремя обративший на это внимание и пришедший за своевременной помощью способен спасти жизнь собственного ребенка и предотвратить непоправимый шаг.

При исследовании психотравмирующих обстоятельств, приведших к суициду, выявлено, что по сравнению со взрослыми самоубийцами, конфликт у подростков был более кратковременный, его длительность составляет от нескольких дней до года. Суицидальные конфликтные ситуации могут складываться для подростка из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако некоторый максимализм в оценках, неумение прогнозировать последствия своих поступков и предвидеть исход сложившейся ситуации создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. Все это делает даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной, что подчас недооценивается окружающими взрослыми.

**Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье.** Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью.

Современный родитель видит залог будущего благополучия ребенка прежде всего в количестве информации, которая будет в него заложена. Школы часто отвечают на этот родительский запрос скрытым увеличением учебной нагрузки, появляется все больше классов и школ, где занятия очень интенсивны. Хорошо, когда ребенок занят, когда его время заполнено, но это должно проходить в другой обстановке, когда они не соревнуются за результат, а когда интересно. Психологи считают очень большой ошибкой, когда ребенка с детского сада лишают времени на игру, без которой невозможно нормальное психическое развитие для этого возраста. Подготовка к школе сейчас нередко превращается в чуть ли не главную задачу детского сада, но не в смысле психологической готовности, что вполне оправдано, а в смысле дрессуры и натаскивания. Многие родители "повернуты" на том, что к школе ребенок должен уже уметь и читать, и писать, поэтому, как правило, до первого класса уже водят детей на дополнительные занятия в школу. Конкуренция, повышенные ожидания со стороны родителей и учителей - часто выливаются в нездоровое накручивание ребенка. **Последствия такой установки - тяжелые эмоциональные реакции на свои неудачи и успехи другого вплоть до нежелания жить, трудности установления дружеских отношений и дефицит взаимной поддержки**. Как реагируют родители и учителя на оценки, так реагирует и ребенок. Надо понять, что успех и лидерство во всем - это не главная цель в жизни, из-за них как раз и уходят человеческие отношения. Надо, чтобы ребенок научился смотреть на свои ошибки не как на катастрофу и знак своей несостоятельности, а как на точку роста, развития.

**В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.**

**Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией.** Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении; потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе). Нередко ощущение себя как изгоя, отсутствие жизненной перспективы, стыд перед сверстниками приводит к сведению счетов с жизнью. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из–за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишающая смысла дальнейшую жизнь.

Импульсивные «демонстративные» попытки суицида у детей могут быть вызваны под влиянием сильной обиды, желанием кому-то или себе что-то доказать, показать свою смелость, а так же недовольством собой, своей внешностью, невозможностью найти свое место в подростковой среде. Мотивом к такому поступку может быть желание стать самоубийцей-знаменитостью, о ком заговорит вся страна, получить, пусть даже посмертно, свою «Минуту славы».

## Портрет ребенка, склонного к суициду

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

Группы риска – это депрессивные подростки, злоупотребляющие наркотиками и алкоголем, жертвы насилия, дети как с плохой успеваемостью в школе, так и одаренные, дети с синдромом "отличника", приверженцы депрессивных молодежных субкультур.

Различаются три стадии приближения подростка к суициду:

На первой подросток проявляет излишний интерес к теме смерти, может много шутить на тему самоубийства. В рисунках суицидальные мысли выражаются следующим образом: изображение черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, пронзенных сердец, окровавленных ножей. При этом используются в основном черный, желтый и красный цвета.

На второй стадии суицидальные мысли приобретают активную форму: взвешиваются все "за" и "против"; продумываются формы, время и место действия. На третьей решение о самоубийстве уже принято и подросток продумывает конкретный план.

Косвенных признаков очень много. Но все их объединяет один фактор: у подростка кардинально меняются привычки и поведение. Это, как ни странно, вопросы питания – когда дети с обычно хорошим аппетитом становятся привередливы в еде, а те, кто всегда отличался неважным аппетитом, вдруг начинают есть. Второй параметр – сон. Ребенок либо может спать целыми днями, либо начинает страдать бессонницей. Третий – учеба. Резкое падение успеваемости говорит об утрате интереса, возможно, не только к самому процессу получения знаний, но и к жизни вообще. Еще один тревожный симптом – безразличие к внешнему виду.

Кроме того, выделяют также такие факторы, как стремление подростка к уединению, вспышки немотивированной агрессии, жизнь на грани риска: увлечение экстремальными видами спорта и досуга, злоупотребление психоактивными веществами.

## Как выявить ребенка, склонного к суициду

Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

*Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:*

* + утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
	+ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
	+ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
	+ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
	+ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
	+ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
	+ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
	+ проблемы со здоровьем: потеря аппетита или наоборот усиление аппетита, плохое самочувствие, бессонница или повышенная сонливость, кошмары во сне;
	+ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений;
	+ усиление чувства тревоги;
	+ усиление жалоб на физическое недомогание;
	+ излишний риск в поступках;
	+ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
	+ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
	+ выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
	+ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.
	+ открытые заявления: Ненавижу жизнь, Не могу больше этого выносить; Жить не хочется; Никому я не нужен.

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Не стоит задавать вопрос о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Можно попытаться выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен.

***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***

* Внимательно выслушайте ребенка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
* Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем, если эти планы расплывчаты и неопределенны.
* Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
* Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
* Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
* Кроме того, 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 обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

***При проведении беседы с ребенком, размышляющим о суициде, рекомендуется:***

* внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
* правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
* не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
* не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
* постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
* не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
* стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей,
* оцените серьезность намерений и чувств ребенка, если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь,
* оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги,
* внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам, ребенок может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии,
* не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве (часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах).

**Рекомендации родителям**

* ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
* анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
* учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
* воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
* не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
* не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
* обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
* записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.