Подростковый суицид. Причины и профилактика

Такие вопросы, как подростковый суицид, причины и профилактика суицидального поведения, представляют собой острую проблему во всем мире. Средний школьный возраст принято называть подростковым и этот период жизни человека является очень сложным, содержательным и во многом определяющим как для самой личности в этом возрасте, так и для всех ее окружающих. Ведь подростки уязвимы, ранимые, они бурно реагируют на слова и поступки других людей. С точки зрения родителей это все происходит беспричинно, необъективно и объясняется особенностями возраста. А что делать, когда твой ребенок наоборот замыкается в себе и не хочет рассказывать о своих проблемах? Как понять, когда это не просто особенность поведения в подростковом возрасте, которая скоро исчезнет, а звонок о скрытой угрозе? Как вовремя распознать и различить подростковый черный юмор и действительное желание смерти? Об этом мы поговорим дальше.

Суицид – это намеренное осознанное лишение себя жизни. Именно суицид является крайним выражением аутоагрессии.

Аутоагрессия – это такая поведенческая форма, при которой объектом выплеска агрессии, скопившейся в человеке, является не окружающие, а он сам. Проявляется в самообвинения, нанесении себе телесных повреждений (парасуицидальное поведение), самоунижении, депрессивных и суицидальных мыслях и попытках.

Подростковый суицид и его профилактика – это те темы, к обозрению которых даже в школьной программе призывают психотерапевты и психиатры, поскольку их значимость и важность долгое время замалчивалась.

## Статистика подросткового суицида

Самоубийства – серьезная проблема современности по мнению всемирной организации здравоохранения и девятая по значимости причина смерти. Каждые 40 секунд в мире погибает один человек, собственноручно убив себя. Статистика подросткового суицида еще более неутешительна: это вторая по частоте причина смерти среди старших школьников. Это то, что беспокоит весь мир, то, что касается каждого из нас, ведь мы можем предотвращать, или даже спасать юные жизни, если будем больше знать об этом явлении и не бояться говорить о нем.

## Подросток думает о смерти. Признаки скрытой угрозы

Если подросток думает о смерти, задает вопросы, которые касаются данной темы, то это абсолютно не во всех случаях означает, что он хочет совершить

суицид. Это может быть просто проявление интереса с целью познания этой темы более глубоко, все равно, что размышления о поисках смысла. Для того, чтобы различить любопытство и скрытую угрозу, можно предложить перечень маркеров, которые помогут ответить на ваш вопрос.

Одними из признаков суицидальной наклонности в мышлении подростка являются следующие поведенческие характеристики:

— подросток стал замкнутым, подавленным, тревожным, молчаливым, часто обвиняет в неудачах себя, могут прослеживаться фразы связанные с чувством вины, он мало общается со сверстниками и вами;

— подросток часто говорит на тему смерти или прямым текстом заявляет, что, если бы его не было, всем было бы лучше. Запомните, такие слова нельзя пускать по ветру, думая, что ребенок просто привлекает внимание.

Да, бывает и такое, что определенные личности хотят таким образом привлечь внимание и могут делать демонстративные попытки самоубийства. Но, эти попытки могут, к сожалению, заканчиваться незапланированной потерей жизни. С другой стороны, если игнорировать такие заявления, можно пропустить истинные суицидальные мысли и намерения, и таким образом потерять ребенка, ведь это может быть не просто привлечения внимания.

**Причины мыслей о самоубийстве:**

Если подросток думает о суициде, то это – очень серьезный сигнал, ведь стремление к выживанию – основной инстинкт человека. Причины мыслей о самоубийстве могут быть различными, но специалисты выделяют несколько основных групп.

1. Такие заболевания психики, как биполярное расстройство, шизофрения, депрессия, психосоматические расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, пограничное расстройство личности, такие особенности личности, как повышенная тревожность или тревожные расстройства и др.
2. Подростки с такими тяжелыми болезнями, как СПИД, травмы головы, височная эпилепсия, рассеянный склероз, рак, или же любая форма инвалидности, заставляют подростка задумываться о том, чтобы облегчить свою судьбу.
3. Отчужденный от социума образ жизни. Это заставляет подростка чувствовать свое одиночество. Так или иначе, в этом возрасте очень важно ощущать свою принадлежность к социальным группам.
4. Стрессовые факторы, которые так или иначе наложились один на другой. Например: болезненный разрыв романтических отношений и умерший не так давно друг; травля в школе, конфликты в семье и другое.

**Профилактика подросткового суицида**

Профилактика подросткового суицида является не менее важной составляющей заботы о вашем ребенке, чем проверка его уроков. Подростки не совершают суицид из-за только лишь одной причины, зачастую предрасполагающих факторов достаточно много, чтобы их сразу идентифицировать. Часто после того как подросток совершил суицид, его родители говорят о том, что даже не подозревали, что подобное может произойти с их ребенком. Именно поэтому профилактика подросткового суицида очень важна.

1.
    1. Не бойтесь говорить с ребенком о суициде. На самом деле, разговаривая с подростком о смерти, мы вовсе не подталкиваем его к тому, чтобы он захотел собственной смерти. Напротив, ребенок получает возможность открыто говорить о том, что уже давно его мучает, не дает ему покоя. Более того, ваша готовность поддержать эту тему даст ему возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.
    2. Будьте внимательны ко всем признакам, которые указывают на то, что с подростком что-то не так.
    3. Если вы заметили какие-то серьезные изменения в поведении подростка, то всегда стоит предложить ему сходить на прием к психологу, психотерапевту или психиатру, поскольку угнетенные состояния подростка могут быть спровоцированы депрессией, психосоматическими расстройствами или другими расстройствами психики.
    4. Постоянно интересуйтесь у ребенка, как прошел его день и, если у него возникнут проблемы, найдите время обсудить это вместе с ним таким образом, чтобы подросток сам (не без ваших наводящих вопросов) пришел к объективному выводу, почему возникла проблема и как ее решать. Если ребенок сам не справляется, тогда подключайте свои силы.
    5. Если подросток пережил какой-то сильный шок, потерю близкого человека или любую травму, которая могла привести к посттравматическому синдрому, то ему сразу же необходима квалифицированная помощь специалистов. Обращайтесь, не бойтесь, потому что на кону стоит психическое состояние и даже жизнь вашего ребенка.
    6. Акцентируйте внимание подростка на том, что трудности, которые испытывает подросток – временные, и что вы всегда рядом с ним.