

Суицид

РЕБЁНОК И СУИЦИД

ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОГО СУИЦИДА

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Чаще всего заключается в реагирование и аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Суицид бывает двух видов — истинный и ложный. Истинный суицид — это всегда обдуманное решение, хотя иногда самоубийство и выглядит спонтанным. Самому факту суицида всегда предшествуют депрессия, угнетенное состояние и суицидальные мысли. Человек уходит из жизни, стараясь избавиться от душевной боли, но перед этим он пытается найти альтернативные пути, ищет поддержки у близких людей, которые порой просто не замечают, что с подростком что-то происходит, из-за собственной невнимательности или даже черствости.

Молодые люди довольно часто склонны искать смысл жизни. В силу своего юношеского максимализма, который выражается в принципе «хочу все и сразу!», многие подростки не могут справиться с внутренней пустотой. Даже самоубийства из-за любви не являются простым взрывом гормонов. У подростков сильно выражена потребность быть нужными хоть кому-нибудь. Если подростка не понимают в семье, он не находит общий язык с близкими, а еще и не может добиться взаимности у объекта своей любви, то ему кажется, что он в этом мире совсем никому не нужен. А какой тогда смысл жить дальше?

Ложный суицид выбирают те, для кого самоубийство неприемлемо, но и жить дальше они не хотят. Такие подростки не перерезают себе вены и не прыгают с крыши. Они выбирают для себя суицидальное поведение, которое рано или поздно приводит их как бы к случайной гибели. Суицидальным поведением можно назвать и быструю езду на автомобиле, и стремление попасть на войну в «горячую точку», и наркоманию. Что касается детей, то у них такое поведение может проявляться в опасных играх.

Кажется, что потеря смысла жизни у каждого человека происходит по-своему, ведь у всех понятие об этом совершенно разное, поэтому и причины для самоубийства у каждого свои. Но если попытаться обобщить причины подросткового суицида, то все опять сводится к родительскому воспитанию. Ничто не может заменить ребенку родительскую поддержку, внимание и добрый совет. Только близкий взрослый человек может помочь подростку обрести смысл жизни, указать цель, к которой нужно стремиться.

Человек сталкивается с различными возрастными кризисами. Это неизбежно.

[Кризис 3 лет у детей](#)

[Кризис 7 лет у детей](#)

[Кризис переходного возраста у детей. Подростки](#)

Рано или поздно любой подросток столкнется с жизненными трудностями, от которых ему не удастся убежать, которые придется преодолеть. Подросток должен осознать, что за этими трудностями последует развитие его личности. Это надо принять как факт. В любой жизненной ситуации нужно уметь видеть возможность для дальнейшего развития, путь вперед а не в темноту.

Есть точка зрения, что истинный суицид вызывается конкретными объективными причинами и присущ в основном взрослым людям, а ложный суицид — это имитация, шантаж, который практикуют подростки от безделья или нехватки внимания. Есть хорошее высказывание на этот счет каждый истинный суицид — критическая демонстрация человеком собственного отчаяния, а каждый демонстративный (ложный) — потенциальный истинный. Подростковый суицид на самом деле явление гораздо более сложное, чем может показаться на первый взгляд.

Конечно, демонстративный суицид свойствен в основном подросткам. В некоторых молодежных субкультурах отметины на теле, оставленные неудачной попыткой самоубийства, воспринимаются как знаки отличия и высоко почитаются. Но зачастую за этим стоит не просто попытка эпатировать взрослых, но и более глубокий смысл, например, побороть в себе страх смерти. Надо отметить, что сам факт свершившегося самоубийства среди представителей таких субкультур в общем числе подростковых суицидов не так велик.

Очень часто подростки проявляют суицидальное поведение, подражая другим, например, кумирам. **Факт:** каждый раз после гибели какого-нибудь известного молодежного кумира начинается суицидальная волна среди его фанатов, причем подростки стараются копировать и способ ухода из жизни.

Согласно данным статистики, самое большое количество попыток покончить жизнь самоубийством приходится на подростков и молодых людей в возрасте до 25 лет. Попытки заканчиваются смертью, когда подростку трудно выйти за рамки реальности, когда он не видит иного выхода в связи с отсутствием жизненного опыта. Большинство погибших подростков были абсолютно нормальными, психически здоровыми людьми. Любой из них можно было спасти, достаточно было просто вовремя обратить на них внимание и помочь преодолеть возникшие трудности.

Причины. Мотивы. Почему?

Любовь. Романтическую историю юных Ромео и Джульетты, описанную Шекспиром, знают все. Молодые люди, принадлежавшие двум враждующим родам, полюбили друг друга, но на пути их любви встретилось слишком много препятствий, поэтому они, не выдержав разлуки, убили себя. Шекспир, сочиняя эту пьесу, наверное, не догадывался, что в далеком будущем его история станет примером для подражания для многих влюбленных подростков. В нашей стране огромное количество случаев, когда юноши и девушки, разочаровавшись в первой любви, лишают себя жизни. Чаще всего самоубийство театрально обыгрывается, тщательно и долго планируется, в него вкладывается огромный смысл, оно задумывается как послание возлюбленному. Такие

самоубийства обычно сопровождаются душепрепараторной предсмертной запиской, обращенной к объекту любви. Особо заботят влюбленных подростков то, как будет выглядеть их тело после смерти. Им важно оставаться юными и красивыми, даже лежа в гробу. Способы самоубийства при таком мотиве часто копируются из трагических фильмов о любви. Самыми распространенными способами лишения себя жизни у влюбленных подростков является отравление ядом или лекарственными препаратами и перерезание вен.

По мнению японского психолога Ямamoto Тэяя, число суицидов, совершаемых по этой причине, в возрасте до 16 лет составляет 36,6% у мальчиков и 42,2% — у девочек. К 25 годам число самоубийств, совершенных по причине неразделенной любви, резко снижается. Нередко подростки совершают самоубийство по причине любви, если их возлюбленный погибает. Отличающиеся повышенной эмоциональностью и возбудимостью, молодые люди не в состоянии справится с утратой, поэтому принимают решение добровольно расстаться с жизнью и воссоединиться на «небесах» с любимым человеком.

Родители. Ценность родительского внимания и заботы утрачивается с возрастом, поэтому конфликты с родителями как причина суицида характерны в большей степени для детей, чем для подростков.

Как правило, самоубийства, основанные на мотиве ссоры с родителями, являются случайными. Ребенок на самом деле не хочет умирать, в большинстве случаев просто не понимает, что делает. Решив напугать родителей, чтобы обратить на себя их внимание, ребенок не рассчитывает наносимого вреда и в результате погибает. Очень часто такие случаи провоцируются появлением в семье второго ребенка. Ревность к родителям, необходимость помогать в уходе за новым членом семьи воспринимаются детьми как лишение собственного детства. Известны случаи в истории, когда из-за этого лишали себя жизни даже пятилетние дети. При такой мотивации самоубийства психологическую работу нужно проводить прежде всего с родителями, ведь поведение детей является зеркальным отражением поведения их отцов и матерей.

Учеба. Неуспеваемость и сложности в учебном процессе довольно часто провоцируют детей и подростков на самоубийство. Наиболее часто по этой причине лишают себя жизни студенты, обучающиеся точным и техническим наукам. Специалисты связывают этот факт с тем, что подобные профессии выбирают для себя замкнутые, необщительные дети, такие, которых называют «ботаниками». Такие подростки, как правило, обладают высоким уровнем интеллекта, что выделяет среди сверстников и делает их изгоями. Некоторые замыкаются в себе, многие попадают под зависимость от Интернета, находят себя в сетевых играх и на форумах. Те же подростки, у которых неразвиты компенсаторные механизмы, очень часто пытаются лишить себя жизни.

Мода и подражание. Как это ни дико звучит, но в подростковой среде групповые самоубийства вошли в моду. Особенно ярко тенденция прослеживается в японской культуре. Это объяснимо. Долгое время лишение себя жизни самураем считалось героическим и мужественным поступком. В последнее время молодые люди встречаются на форумах, посвященных суициду, в сети Интернет, обсуждают эту тему и договариваются в определенное время определенным образом лишить себя жизни. После этого средства массовой информации сообщают о странной серии произошедших самоубийств, унесших жизни нескольких подростков в одно и то же время в разных точках страны. Подобные инциденты были отмечены во многих европейских странах.

Вообще, культура современной молодежи способствует развитию смертельной моды. Молодежь зачитывается книгами, смотрит фильмы и передачи, посвященные теме смерти. Часто самоубийства у подростков происходят на почве подражания вымышленным литературным героям или реальным кумирам, которые совершили суицид. Известные личности, лишившие себя жизни по не известным для общества причинам, возводятся молодым поколением в ранг непризнанных гениев, которым подростки стремятся подражать во всем, даже в смерти.

Одиночество. Чувство одиночества, испытываемое подростком, довольно часто приводит его к решению о самоубийстве. Причины одиночества следует искать в ранней психике не уверенных в себе подростков. Они могут чувствовать себя одинокими, даже находясь в толпе. Они не физически одиноки, они чувствуют себя таковыми. Сначала им кажется, что никто их не может понять, никто не разделяет их идеи, мысли и чувства, потом они начинают думать, что это с ними что-то не так. Часто чувство одиночества у подростков усугубляется, если их не принимают в молодежную компанию, объединяющуюся по какому-либо признаку. Подросток, которого отвергли сверстники, начинает чувствовать себя изгоем, становится объектом для насмешек, что способно спровоцировать желание уйти из жизни.

Психологические заболевания и расстройства личности. Еще совсем недавно всех людей, которые пытались покончить жизнь самоубийством, считали ненормальными, психически больными людьми. Конечно, это утверждение неправильное, потому что большинство людей, погибших от суицида, были абсолютно нормальными и здоровыми. Но тем не менее расстройства психики могут стать причиной самоубийства. Наиболее часто люди лишают себя жизни под воздействием накатившей депрессии. Бывают случаи самоубийства также на фоне неврозов. Как правило, суициды на фоне психических заболеваний носят истинный характер.

Юбилейные самоубийства. Склонность к театральности иногда толкает группу подростков на массовое самоубийство, приуроченное к какой-то дате. Этот мотив можно было бы отнести к подражательным самоубийствам, но здесь есть существенное различие — момент смерти во времени. Важным является точность, иногда вплоть до минуты. Юбилейные суициды могут приурочиваться, например, к годовщине смерти какого-нибудь кумира. Так, в Америке самоубийство Курта Кобейна вызвало целый ряд юбилейных самоубийств среди подростков — фанатов его творчества. Подростки лишали себя жизни различными способами, но именно в дату его смерти, указывая эту причину в предсмертной записке.

Самоубийства-убийства. Бывают случаи, когда отчаявшийся и забитый подросток, доведенный до крайней точки, лишая себя жизни, забирает с собой еще и своих обидчиков.

Самоубийства, связанные с физической неполноценностью или неизлечимыми болезнями. Как правило, подростки очень болезненно и критически относятся к собственной внешности и к внешности других людей. Очень часто можно наблюдать картину, когда подростки издеваются и насмехаются над людьми, имеющими врожденные уродства или приобретенные увечья. Причем многие родители поощряют негативное отношение своих детей к неполноценным людям, запрещая с ними общаться. Многие подростки не могут найти в себе силы и вынести постоянные издевки и насмешки со стороны сверстников, поэтому предпочитают добровольно расстаться с жизнью.

Самоубийства, связанные с недовольством собой. Особенно этот мотив распространен у девочек, которые подвластны стереотипам. Еще в раннем детстве они мечтают иметь внешность, как у модели или какой-нибудь известной певицы или актрисы, но когда при взрослении у нее формируются несколько другие формы, для них это становится катастрофой. Наиболее распространенный тип внешности, к которому в раннем возрасте стремятся практически все девочки, — это тип куклы Барби и др.: пышный бюст, длинные ноги, осиная талия. Отклонение от эталона довольно часто толкает девочек на суицид.

Самоубийства, связанные с религиозным сектантством. Подростки в своем возрасте озабочены поиском смысла жизни. Иногда случается, что находят его в религиозных сектах. Не будем сейчас углубляться в тему того, какое влияние могут оказывать подобные организации на наивного подростка. Это и так всем известно. Но факт остается фактом. Существует множество примеров, когда руководители секты своими идеями доводили массы людей до суицида.

Надо помнить о том, что каждый человек индивидуален, поэтому подвести его к решению покончить с собой может все что угодно. Перечисленные мотивы суицида могут выступать в реальной жизни в различных комбинациях или в менее выраженных формах. Родители подростков должны помнить, что есть много негативных мыслей, которые, накапливаясь в мыслях, могут подвести их ребенка к краю пропасти.

Мифы и факты суицида

В отношении суицида существует множество самых различных мифов. Попробуем рассмотреть их и подтвердить либо опровергнуть.

Миф 1

На самоубийство идут только психически нездоровые люди. **Факт:** согласно исследованиям, около 80% людей, покончивших жизнь самоубийством, были абсолютно нормальными, здоровыми людьми.

Миф 2

Если человек решил свести счеты с жизнью, то его уже невозможно остановить. **Факт:** человек хочет уйти из жизни в определенные кризисные моменты, но кризис — понятие временное, проходящее. Если в трудный момент жизни окружить человека заботой и поддержкой, то человек вполне может отказаться от своих намерений.

Миф 3

Склонность к суициду — это характерная черта определенного типа людей. **Факт:** кончают жизнь самоубийством люди самых разных типов. Все зависит от конкретной ситуации и ее восприятия конкретным человеком.

Миф 4

Решение свести счеты с жизнью приходит внезапно. **Факт:** исследования показывают, что человек может вынашивать мысли о суициде несколько недель или даже месяцев, прежде чем решится на этот шаг.

Миф 5

Человек, решившийся на самоубийство, сообщает об этом окружающим, но его не воспринимают всерьез. **Факт:** суицид несет в себе косвенные замыслы, кроме самоубийств в состоянии аффекта, поэтому в большинстве случаев человек предупреждает близких о своем намерении покончить с жизнью.

Миф 6

Нет таких признаков, по которым можно было бы определить, что человек собирается совершить суицид. **Факт:** на самом деле суициду практически всегда предшествуют изменения в поведении человека.

Миф 7

Человек, однажды совершивший попытку суицида, никогда не станет делать этого вновь. **Факт:** в реальности риск повторной попытки самоубийства достаточно высок. В первые два месяца после неудачной попытки 60-80% людей пытаются сделать это снова.

Миф 8

Склонность к суициду передается по наследству. **Факт:** ген, отвечающий за суицидальное поведение, до сих пор ни одним ученым не найден. Тем не менее суицид в семье может выступать в качестве деструктивного подражания.

Миф 9

Чтобы отвлечь человека от суицидальных мыслей, нужно загрузить его работой. Это его отвлечет. **Факт:** это не правда. Работа не способна отвлечь надолго от мыслей о самоубийстве.

Миф 10

Употребление алкоголя помогает расслабиться и снимает суицидальное напряжение. **Факт:** у человека в состоянии алкогольного опьянения повышается чувство тревоги, обостряется конфликтность, повышается жалость к самому себе. По статистике около 50% самоубийств совершаются именно в состоянии алкогольного опьянения.

Миф 11

Люди, говорящие о желании умереть, никогда не решатся на совершение самоубийства. **Факт:** большинство людей непосредственно перед тем, как лишить себя жизни, приводят доказательства своих намерений, некоторые обращаются за помощью к специалистам. Практически каждому суицидальному поступку предшествует сигнал о готовности к его совершению. Если человек говорит о желании свести счеты с жизнью, то это либо предупреждение, либо призыв о помощи.

Миф 12

Говоря о суициде, человек стремится привлечь к себе внимание окружающих. **Факт:** если человек хочет покончить с собой, значит, он испытывает душевную боль и хочет сообщить о ней близким людям.

Миф 13

Люди, пытающиеся себя убить, хотят умереть. **Факт:** на самом деле человек стремится не к смерти, а к избавлению от боли и страданий.

Миф 14

Самоубийство и попытка самоубийства — это одно и то же. **Факт:** попытка суицида представляет собой не неудавшееся самоубийство, а крик о помощи в сложной ситуации.

Миф 15

Если подросток пережил суицид, то, даже став взрослым, он никогда не сможет чувствовать себя в безопасности. **Факт:** на самом деле многие молодые люди пытаются покончить с собой, но потом проходят определенное лечение, реабилитацию и впоследствии ведут вполне нормальный образ жизни.

Миф 16

Когда кризис проходит, риск суицида уходит вместе с ним. **Факт:** на самом деле человек может твердо решить для себя, что он не хочет больше жить, а стабилизация ситуации может только придать ему сил для выполнения задуманного.

Миф 17

Разговоры о суициде способствуют его совершению. **Факт:** если человек делится с кем-то своей болью и получает в ответ поддержку, то он начинает осознавать, что он не один, что есть люди, готовые его поддержать, разделить его боль. Очень часто обсуждение проблемы становится первым шагом к предупреждению самоубийства.

Миф 18

Самоубийство — это способ решения личных проблем. **Факт:** желание покончить с собой по сути — иррационально. Кризис может возникнуть на фоне личных проблем, но не всегда связан с их обострением.

Миф 19

Человек может самостоятельно побороть депрессию усилием воли. **Факт:** сознательно контролировать депрессивное состояние очень сложно, поэтому призывы человеку взять себя в руки могут только снизить его самооценку.

Миф 20

Дети не совершают суицидов. **Факт:** как это ни прискорбно, но совершают. В больницы регулярно попадают дети и подростки самых разных возрастов, которые сознательно решились на такой шаг.