

Голая правда. Подростковые суициды

В последнее время в средствах массовой информации очень широко обсуждалась проблема роста самоубийств среди подростков. По каким причинам подростки уходят из жизни, и что должны знать взрослые, чтобы дети остались в живых?



Случаи из жизни

В последнее время все чаще в СМИ встречаются сообщения о подростках, совершивших самоубийство. Так что же происходит, и можно ли было избежать смерти ребенка в каждом конкретном случае? Да, по мнению психиатров во всех случаях можно помочь детям и не допустить их гибели. Дело в том, что существует несколько стадий суицида, зная которые можно влиять на развитие каждой следующей из них или на остановку процесса, не допуская самоубийства.

Стадии суицида

1. Возникновение мыслей о непреодолимых проблемах

В подростковом возрасте человек склонен остро переживать любую неудачу, преувеличивая степень проблемы, в первую очередь из-за того, что психика у подростка находится на стадии становления, т.е. не сформирована.

2. Стадия переживаний

Человек чувствует безысходность и собственную ненужность. Это опасный период в жизни любого человека, поэтому для подростков так важно отсутствие критики и понимание со стороны родителей.

3. Подготовка к акту самоубийства

Человек, решившийся на суицид, собирает информацию о способах добровольного ухода из жизни и даже покупает необходимые для этого предметы.

— **Совершают ли самоубийства маленькие дети?**

— Очень редко, это единичные случаи. Подавляющее большинство детей 5—10 лет, которые пытались покончить с собой, страдают психическими заболеваниями. Здоровые дети в этот период не задумываются о самоубийстве.

— **Какой “детский” возраст наиболее опасен в этом отношении?**

— 14—17 лет. Чем меньше человек прожил, тем меньше он боится смерти. Подростки не знают цену жизни. У них есть внутреннее ощущение, что они будут жить вечно. Для них умереть — все равно что уснуть, а потом проснуться. Даже из-за незначительного конфликта подросток может наложить на себя руки. Допустим, ребенок приходит из школы и жалуется, что учитель был с ним груб и несправедливо поставил “двойку”. А мама обвиняет во всем его и поддерживает учителя. Ребенок чувствует себя брошенным и ненужным, и это уже повод покончить с собой — заодно он надеется и маму “наказать”. Или девочка влюбилась в парня, а он ее отверг — тоже причина расстаться с жизнью. Пусть парень потом корит себя...

— **Как вести себя родителям? На какие признаки стоит обращать внимание?**

— Подросток становится малообщительным, начинает часто уединяться. С легкостью раздаривает друзьям вещи, которые ему дороги. Скорее всего, ребенок начнет жаловаться, что хочет уснуть и не проснуться, рассказывать, как ему надоела жизнь. А потом вдруг резко успокоится и станет таким же, как прежде. Это значит, что он уже принял окончательное решение.

— **Но ведь не всегда можно что-то заметить. В нашумевшей истории, когда две одиннадцатиклассницы бросились с крыши, нельзя было ни о чем догадаться. Девочки вели себя совершенно адекватно.**

— Это только со стороны так кажется. Скорее всего, родители просто не знали своих дочерей. В гармоничной семье обязательно есть психологический контакт между ребенком и взрослым. Подросток должен делиться своими переживаниями, а не держать их в себе. А в семье погибших девочек, очевидно, этого не было. В нашей стране около 70% родителей не интересуются тем, что происходит в душе у их ребенка. Их больше заботит, чтоб он хорошо учился и слушался старших. Отсюда все беды.

Около 15% от общего количества самоубийств приходится на долю подростков. В Интернете на данный момент действуют целые подростковые клубы самоубийц, где бывалые суицидники дают советы новичкам, как умереть с петлей на шее или под колесами локомотива.

Что должны знать взрослые, чтобы их дети

не совершили самоубийство

Если взрослый почувствует, что с ребенком происходит что-то неладное и попытается мягко вмешаться на ранних этапах, есть реальная возможность не допустить развития событий до последней стадии суицида.

Не следует распространять информацию об актах самоубийства, т.к. суицидное поведение может стать подражательным

Иногда на несвоевременный уход из жизни подростков толкают не только реальные проблемы, но также импульсивное поведение и даже подражание. Взрослые должны помнить об этом, и интересоваться, например, тем, какую музыку слушает ребенок, ведь известно, какое большое количество музыкантов покончило с собой. По мнению психологов, не только творчество, но и жизнь кумиров обладает сильным воздействием на подростков.

КОНСУЛЬТАЦИИ и ПОМОЩЬ

можно получить

в Кризисном отделении

суицидологического центра НИИ психиатрии МЗ РФ

ГКБ № 20

ул. Ленская д. 15 (м. Бабушкинская)

8 (495) 471-21-63