Подростковый суицид: профилактика

Не вызывает сомнений, что проблема профилактики подростковых суицидов – вопрос, который должен быть решен на государственном уровне. Психологические службы, социальные институты, педагогические коллективы должны разработать комплексную программу профилактики суицидального поведения детей. **Рассмотрим советы психологов касательно действий родителей, которые подозревают у своего ребенка наличие мыслей о самоубийстве.**

* Наилучшее решение для предотвращения суицидальных действий – при малейших признаках проблемы посетить психолога. Специалист выяснит, какие трудности имеются у ребенка, и подскажет пути их преодоления.
* Оптимальное средство профилактики – искренняя заинтересованность родителя жизнью своего потомка. Мамы и папы должны знать, какие сомнения присутствуют у подростка, каковы его цели, интересы, потребности.
* Ошибочный шаг, который совершают многие взрослые – ужесточение контроля над ребенком, введение более суровых правил и ограничений. Следует помнить, что, чем больше запретов существует, то тем сильнее у молодежи желание их нарушить. Чем жестче перекрывание кислорода, тем азартнее страсть вырваться на свободу.
* Главное правило для родителей в целях профилактики подростковых суицидов – вести себя искренне, не лицемерить, действовать без фальши. Несмотря на личностную незрелость, дети являются «квалифицированными» психологами, которые чувствуют, где есть правда, а где обман. Ложь со стороны родителей сильно ранит нежную душу подростка.
* Отношения поколений должны базироваться на взаимоуважении. Необходимо признать, подросток – самостоятельная независимая личность. Маленький человек имеет право на собственную точку зрения, которая отлична от мнения взрослых.
* Чтобы ребенок был готов поведать свои тайны, родители должны быть для него безопасны. Подросток должен пребывать в уверенности, что его тайны не станут достоянием гласности. Что он не будет осмеян, раскритикован, наказан. Именно доверие ребенка своим родителям – лучшее средство профилактики суицида.
* Необходимо помнить, что ребенок имеет право на личное пространство, и ему необходимо периодически быть в одиночестве. Поэтому не стоит лезть к нему в душу, когда он занят исследованием своей личности и хочет побыть один.
* Уговоры на человека, решившегося покончить жизнь самоубийством, часто не действуют. Словесные доводы, мол, жизнь интересна и прекрасна, усиливают дух противоречия у подростка. Необходимо доказывать не словами, а собственными поступками. Энергичные, счастливые родители – наглядный пример для отчаявшегося ребенка и веское подтверждение того, что жизнь – захватывающая штука.
* Родители должны найти занятие, которое станет отдушиной для их наследника и вырвет его из лап депрессии. Сейчас существует масса захватывающих предложений, как разнообразить свой досуг. Проявить свою логику ребенок сможет в квест-комнатах. Ощутить выплеск адреналина можно на гонках в картинг-центре. Почувствовать вкус жизни поможет роупджампинг – прыжки с веревкой с высоких объектов. Почувствовать прилив энергии можно после катания на байдарках.
* Хорошее средство профилактики суицидов – заполнить жизнь ребенка позитивными моментами. Помним: у занятого и увлеченного человека не остается времени на раздумывания о самоубийстве. Предложите подростку научиться водить автомобиль, запишите его на секцию кикбоксинга, отправьте изучать иностранные языки в именитый Оксфорд. Планируйте свободное время таким образом, чтобы не оставалось места для скуки. Посещение театров, музеев, выставок, просмотр кинолент, загородные экскурсии, автобусные туры по осмотру достопримечательностей спасут от хандры и привьют вкус к жизни.
* Задача родителей для профилактики суицидов – доказать ребенку, что он является любимым и уважаемым человеком. Нельзя клеймить своего отпрыска позором, стыдить его прилюдно, вешать обидные ярлыки. Даже если он тысячу раз не прав, от взрослых требуется корректность и тактичность. Необходимо помнить: каждый имеет право на ошибку. Именно поэтому все взрослые: родители, учителя, тренера и иное окружение отрока должны стать вежливыми и мудрыми людьми. Помнить: никому не позволено унижать и притеснять ребенка.

***Беседа с элементами дисскусии на тему:***

***Суицид – серьезная проблема среди подростков. Суицид – болезнь 21 века***

**Цель:**формированием целостного видения проблемы профилактики суицидов среди подростков.

**Задачи:**

1. Выделить основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида
2. Рассмотреть причины суицидального поведения у подростков.
3. Рассмотрение мер профилактики суицидального поведения.

**Вопросы для рассмотрения:**

1. Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида
2. Статистические данные.
3. Причины суицидального поведения у подростков
4. Меры для профилактики суицидального поведения.

**Методы**: беседа, диалог, рассказ, общественное мнение, пример.

**Форма**: групповая.

**Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида**

Самоубийство, суицид (лат. suicidium) — это преднамеренный акт лишения жизни самого себя. Эксперты называют основными причинами самоубийств - психические нарушения (такие как депрессия, проблемы личности, алкогольная зависимость или шизофрения), порой вызванные или усугубленные физическими заболеваниями (рак, ВИЧ-инфекция, увечья и др.).

Понятие «самоубийство» предусматривает осознанность действий, предпринятых человеком для лишения себя жизни. Таким образом, самоубийство — явление, свойственное только людям. Похожие явления наблюдаются и среди животных — например, киты, выбрасывающиеся на берег или козы, бросающиеся в пропасть. Но у животных самоубийства обусловлены инстинктами.

Каждые 40 секунд в мире один человек добровольно расстаётся с жизнью. Ежедневно в мире добровольно уходят из жизни около 3 тыс. человек. В год эта цифра превышает 1 млн. человек. По словам руководителя отдела российского Государственного научного центра (ГНЦ) социальной и судебной психиатрии имени Сербского, профессора Бориса Положия, «Самоубийства занимают восьмое место в мире в списке причин смерти и первое место среди насильственных смертей. Ежегодно около одного миллиона человек в мире погибают из-за суицидов, от 10 до 20 миллионов — совершают попытки».

Прогнозируется, что к 2020 году количество самоубийств в мире вырастет до 1,5 млн в год. Особенно высок уровень суицида среди молодёжи: он входит в первую тройку причин смерти среди людей в возрасте от 15 до 44 лет, тогда как в общей статистике смертности занимает 13-е место.

Каждой завершённой попытке самоубийства предшествует как минимум одна неудавшаяся, причём реальное число суицидальных попыток превышает официальные цифры. Количество же не отражённых в статистике неудачных попыток ухода из жизни в 20 раз превышает число завершённых самоубийств.

В статистике учитываются только явные случаи суицида. Нередко истинной причиной смерти от несчастного случая — например, передозировки лекарственных препаратов, падения с высоты, ДТП с единственным погибшим и др. — на самом деле является суицид.

В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более 4 000 000 человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д.) на самом деле являются суициды.

19 000 000 человек ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства…

Только один из четырех (24%) тех, кто совершил попытку самоубийства и остался жив, соприкасается с профессиональной системой здравоохранения.

В России за последние 20 лет покончили жизнь самоубийством 830 тысяч человек. За это время уровень самоубийств снизился практически вдвое (с 39.2 - в 1990 до 21.4 - в 2011). В Москве суицидальный показатель составляет 11, в Питере - 18. В некоторых районах России (Волго-Вятском, Западно-Сибирском, Восточно-Сибирском, Дальневосточном, Уральском) этот показатель достигает 65-80, в Корякии - 133, Коми - 110, на Алтае - 102, в Удмуртии — 101 на 100 тыс. населения.

Основные причины самоубийств у российской молодёжи — конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, чувство одиночества, несчастная любовь, экзамены. Рассказывает педагог-психолог центра «Психологические консультации» Ирина Ларина: «Почти все мои пациенты боятся родителей и имеют опыт домашнего насилия. Именно это ведёт к депрессии, агрессии и к суицидальным наклонностям».

Особую роль в формировании «культа» самоубийства играет Интернет. Существует множество виртуальных «клубов самоубийств», где даются подробные рекомендации и советы тем, кто хочет уйти из жизни. С одной стороны, авторы этих ресурсов предлагают психологическую поддержку нуждающимся, с другой стороны, здесь же описаны разные способы покончить жизнь самоубийством.

**Причины суицидального поведения у подростков**

Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других, нередко суицидальное поведение сочетается с другими поведенческими проблемами, например прогулами школы или конфликтами. Психологическими особенностями детей и подростков группы риска являются впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать.

Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния. Признаками депрессии у детей могут быть печаль, ощущение бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации.

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделили четыре основные причины самоубийства:

• изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

• беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

• безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

• чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Амбрумовой А. Г., Бородиным С. В., Михлиным А. С. (1980) была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых выделялись следующие:

Лично-семейные:

• семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);

• болезнь, смерть близких;

• одиночество, неудачная любовь;

• половая несостоятельность;

• оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.

Состояние здоровья:

• психические заболевания;

• соматические заболевания;

• уродства.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:

• опасение уголовной ответственности;

• боязнь иного наказания или позора.

Конфликты, связанные с работой или учебой.

Материально-бытовые трудности.

Другие мотивы.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Суицид можно предотвратить. Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.13

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание. Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочу покончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.