

Родителям о подростковом суициде

Группы подростков, которые находятся в зоне повышенного суицидального риска:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки, жертвы насилия.

У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

Можно выделить три формы суицида:

Истинный (когда человек действительно хочет убить себя);

Аффективный (с преобладанием эмоционального момента);

Демонстративный (самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности).

Из множества различных причин суицидов можно выделить следующие:

1. Конфликт в личной жизни.
2. Одиночество.
3. Воздействие искусства.
4. Неразделённые чувства.
5. Нестандартная ориентация.
6. Разрушение этнических традиций.
7. Генетическая предрасположенность к суициду.
8. Психотравма, депрессия.

Эти люди, в большинстве своём подростки, вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно выставляют перед собой "предупреждающие знаки". Знаки эти - их крик о помощи.

1. Угроза совершить суицид.
2. Словесные предупреждения. Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- "Я решил покончить с собой".
- "Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!"
- "Лучше умереть!"
- "Пожил и хватит!"

3. Резкие изменения в поведении детей тоже говорят о многом, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:

А) *Учеба*. Многие учащиеся, которые раньше учились на "хорошо" и "отлично", начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в "отстающих", теперь нередко исключают из учебного учреждения.

Б) *Внешний вид*. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

В) *Активность*. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Г) *Стремление к уединению*. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

Д) *Тяжелая утрата*. К мыслям о самоубийстве человека может подтолкнуть смерть близких: родителей, других родственников, любимых людей. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.

Е) *Агрессия, бунт и неповиновение*. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные "взрывы" должны настораживать.

Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача друзей, учителей и родителей увидеть это изменение в поведении. Постарайтесь разговаривать со своим ребенком, уделите ему несколько минут в день, погладьте по голове, спросите «как дела?», может быть он только и ждет этого, чтобы поделиться с Вами наболевшим.

Телефоны экстренной психологической помощи:

По Российской Федерации 8 800 2000 122

По Иркутской области 8-800—350-40-30 (для родителей -круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Психологи-консультанты обладают большим опытом работы, все имеют высшее психологическое образование и ежегодно повышают свой образовательный уровень по специальным программам подготовки телефонных консультантов.

На сайте www.pobedish.ru Вы найдете информацию, которая поможет в преодолении суицида и обретении радости жизни.