Суицид подростков

Детский и подростковый суицид практически всегда возможно избежать. Если вовремя отследить тревожные сигналы суицидальных склонностей и намерений.

Непостижимо и страшно когда добровольно отказываются от жизни те, кто только начал жить. Когда в жизнь ребенка или подростка приходит беда, с которой он не может справиться и выход видит только один — исчезнуть навсегда. От этой беды нельзя досадливо отмахнуться или сделать вид, что этого явления нет.

Большинство взрослых знают, что практически все суициденты не хотят на самом деле умереть. Их поступок - это крик о помощи, желание привлечь внимание к своим проблемам или кому-то отомстить, наказать своим уходом. Но что-то идет не так, и попытка приводит к смерти. Настоящей. Необратимой. Когда исправить что-либо никто уже не может.

Но есть много тех подростков, кто выжил после суицидальной попытки и тех, кто только подходит к стадии суицидального намерения, и мы можем их остановить - научить справляться с проблемами, выносить душевную боль, дать им твердую уверенность в том, что они не будут один на один сражаться со своей бедой.

Детский и подростковый суицид практически всегда возможно избежать. Если вовремя отследить тревожные сигналы суицидальных склонностей и намерений.

И на самом деле этих сигналов много:

- подросток отказывается от еды или, наоборот, начинает объедаться;
- говорит о бессмысленности жизни;
- говорит, что всем было бы лучше, если бы его не было; присутствует - постоянное чувство вины и подавленность;
- появляются резкость и грубость, иногда уход из дома;
- подросток бросает занятия в спортивной секции;
- отказывается от общения с прежними друзьями без явных причин на это;
- апатия, сниженный фон настроения, угнетенное состояние;
- нет никаких планов на будущее и он категорически отказывается о них

говорить;
- вдруг начинает раздаривать свои личные вещи;
- его аккаунт переполнен тематикой смерти;
- в истории поиска способы самоубийства;
- романтизирует смерть или, наоборот, относится к этой теме поверхностно — обесценивает жизнь как таковую;

Попыткой суицида подросток на самом деле хочет уйти не из жизни, а избежать боли, ставшей для него неподъемной ношей.

Практически все подростки в момент совершения суицидальной попытки находятся в состоянии психологического расстройства и они никогда бы этого не сделали в здоровом состоянии. Но в момент эмоциональной дезадаптации не справились с ситуацией.

Специалисты различают истинный суицид, аффективный суицид и демонстративный шантаж.

- **При истинном суициде подросток не афиширует свои приготовления**. Это решение вызревает и он к нему готовится, заботясь о том, чтобы о его намерениях не узнали и не воспрепятствовали приведению их в действие. Это очень серьезно и есть риск, что подросток повторит попытку и уже доведет дело до конца. Такие ребята нуждаются в длительной психотерапии.
- На эмоциях подросток предпринимает попытку покончить с собой, не желая этого на самом деле, под тяжестью своих переживаний, которые в тот момент кажутся ему непереносимыми — **это аффективный суицид.** Нет истинной цели покончить с собой, но подросток считает, что ситуация безвыходная и не может в ней больше оставаться. Иногда он хочет своим уходом причинить такое же сильное страдание значимым лицам, какое испытывает по их вине сам.
- **Демонстративно-шантажный суицид служит целью привлечь к себе внимание и таким образом получить желаемое** — намерения лишить себя жизни у подростка нет. Правда, иногда программа дает сбой и попытка приводит к смерти.

Поэтому после неудавшейся, к счастью, попытки самоубийства с подростком работает психиатр. Врач. Только врач. С базовым медицинским образованием! Специалист в области работы с тяжелыми

психическими нарушениями. Именно психиатр должен определить что это было: психотическое состояние (пограничная психиатрия) или подростковый криз.

Если последний, то ребенок передается в ведение психолога или психотерапевта. Психиатр стабилизирует подростка для того, чтобы вернуть его психику в границы нормы. И только после этого с подростком имеет право работать психолог!

Задача психолога очень конкретная - выяснить ситуацию в социальном окружении подростка на момент его суицидального действия.

Всегда нужно помнить, что подросток использует суицид только как инструмент для достижения цели — его действие направлено не против себя самого, не против своей личности и своей жизни, а против той ситуации, в которой он оказался, против того и тех, что его окружает.

И затем психолог помогает подростку повысить самооценку, укрепить уверенность в себе и усилить стрессоустойчивость, далее идет работа с ресурсами внешними и внутренними. Обязательно проводится работа с эмоциями. Потому что именно страх, гнев, желание наказать себя и/или других, конфликты, ставшие для подростка неразрешимыми, а также бессилие на фоне низкой устойчивости к стрессам и фрустрации, подростковая чрезмерная самокритичность с чувством неполноценности, ущербности, переживание им отвергнутости — все это может привести отчаявшегося подростка к попытке суицида.

Нам взрослым нужно помнить, что подросткам свойственен юношеский максимализм. Они делят мир полярно — добро/зло, хорошо/плохо, склонны к обесцениванию хорошего и застревают в негативе. Мы должны отпускать их в их собственную жизнь, но не бросать на произвол судьбы! Оставаться с ними в контакте, чтобы заметить изменения и своевременно повлиять.

Наша задача — научить детей жить и ценить каждое ее мгновение, относиться к своей жизни как к великой ценности и справляться с испытаниями, которые являются неотъемлемой частью жизни.

Профилактика суицидального поведения очень важна! Крайне необходима. На кону жизнь ребенка! Если вы заметили тревожные признаки, обратитесь к психологу. Специалист бережно проработает тему, направит мысли и действия подростка в конструктивное русло и беда пройдет мимо.

По материалам Орловой Инны Витальевны #deti@psi_for_everyone