

ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Проблема подросткового суицида очень важна. Подростковый суицид является ведущей причиной смерти среди молодежи в некоторых развитых странах. Насчитывается около 500 000 подростковых попыток совершить суицид в отдельно взятой стране ежегодно. И каждый год эта цифра увеличивается на 5000.

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Предупреждающими знаками суицида являются:

- Угроза убить себя
- Приготовление к смерти, раздача любимых вещей, написание прощальных писем, составление завещания
- Выражение безнадежности в будущем

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная

сонливость в течение, по крайней мере, последних дней

- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость)
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- погруженность в размышления о смерти
- отсутствие планов на будущее
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

Если у вашего ребенка наблюдается один из таких признаков, то вам необходимо обратиться за помощью к специалисту по такого рода проблемам.

Почему подростки пытаются совершить суицид?

Суицид является актом отчаяния. Депрессия не всегда является основной причиной.

Депрессия только может усугубить проблему и сделать боль еще невыносимей.

Потеря кого-то из членов семьи, возлюбленного, неуспеваемость в школе или неудачи в общении могут привести к появлению крайне негативных чувств и депрессии.

Советы для родителей

Воспитание подростков - дело весьма непростое. Некоторые из коммуникативных тактик могут применяться в течение долгого периода времени, чтобы снять стресс у подростка. При воспитании ребенка, замените чувство стыда и наказания на позитивные чувства и хорошее поведение. Позволяйте вашему ребенку совершать ошибки. Если вы постоянно защищаете ребенка и принимаете за него решения, то он чувствует себя неспособным к принятию самостоятельных решений и теряет веру в свои возможности. Это сделает его или ее еще более неуверенным. Дайте вашему ребенку «свободно дышать», не ожидайте от него или нее тех действий или поступков, которые хотели бы видеть вы. Избегайте стараться воплотить в своем ребенке того, что вы не воплотили в своей молодости. Если вы подозреваете, что ваш ребенок находится в состоянии депрессии, используйте время, чтобы внимательно выслушать его или ее. Если вы не думаете, что проблема серьезная, то помните, она может быть очень серьезной для того, кто еще растет и развивается. Очень важно поддерживать открытую связь, даже если ребенок этого (как ему кажется) не хочет. Избегайте говорить вашему ребенку, что ему делать; вместо этого, слушайте его или ее внимательно, и вы сможете обнаружить причину возникшей проблемы.

Если вы чувствуете, что не можете вывести вашего ребенка на откровенный разговор, или вы сомневаетесь, то обратитесь за квалифицированной помощью специалиста.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом

раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми.

Уважаемые родители! Будьте, пожалуйста, внимательнее к своим детям!