

**Проблемы
суицида в
молодёжной
среде и пути их
решения**

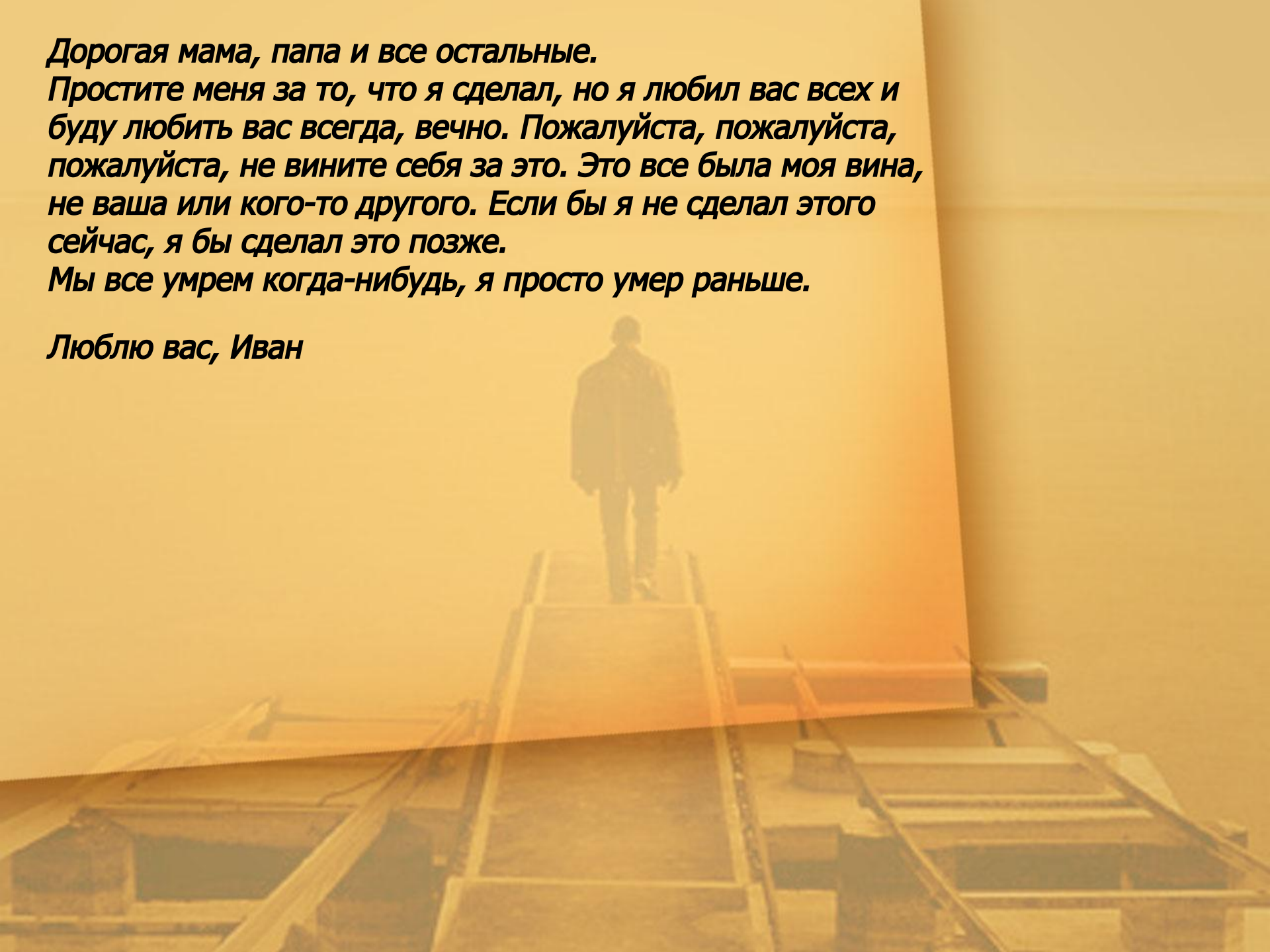


Дорогая мама, папа и все остальные.

Простите меня за то, что я сделал, но я любил вас всех и буду любить вас всегда, вечно. Пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста, не вините себя за это. Это все была моя вина, не ваша или кого-то другого. Если бы я не сделал этого сейчас, я бы сделал это позже.

Мы все умрем когда-нибудь, я просто умер раньше.

Люблю вас, Иван



Россия удерживает II место в мире по числу самоубийств среди молодежи.

На вопрос

«Задумывались ли вы о самоубийстве?»

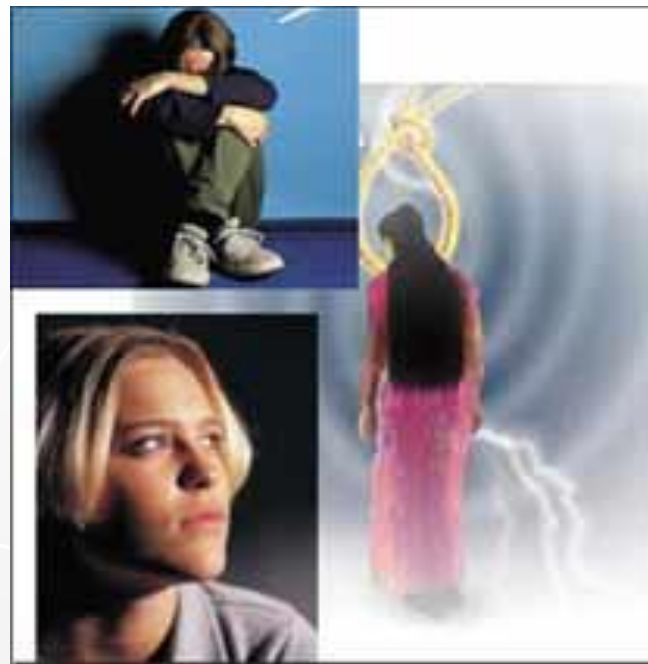
подростки 14- 18 лет отвечали:

40% Всегда

15% Да

25% Никогда

20% Нет



СТРАШНАЯ СТАТИСТИКА

За 2008 год в Москве и Московской области:

- ▶ **30** подростков покончили жизнь самоубийством
- ▶ **2** подростка были в состоянии алкогольного опьянения
- ▶ **9** человек состояли на учете в ПНД
- ▶ **7** подростков оставили предсмертные записки
- ▶ **2** подростка совершили самоубийство в связи с беспомощностью перед семейными проблемами (пьянство родителей)

Всплеск самоубийств в 2008г приходится **на весну – 33,%**

- ▶ **На лето – 30 %**
- ▶ **53% - учащиеся школ**
- ▶ **7 случаев суицида в учреждениях** начального и среднего образования

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ?



Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков.

По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается **осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае)**.

По возрасту пик суицидов приходится на **15 – 16 лет** и практически не встречается у детей до 8 лет.

По половой принадлежности больше склонны к суицидам **мальчики**.

92% детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения психиатра.

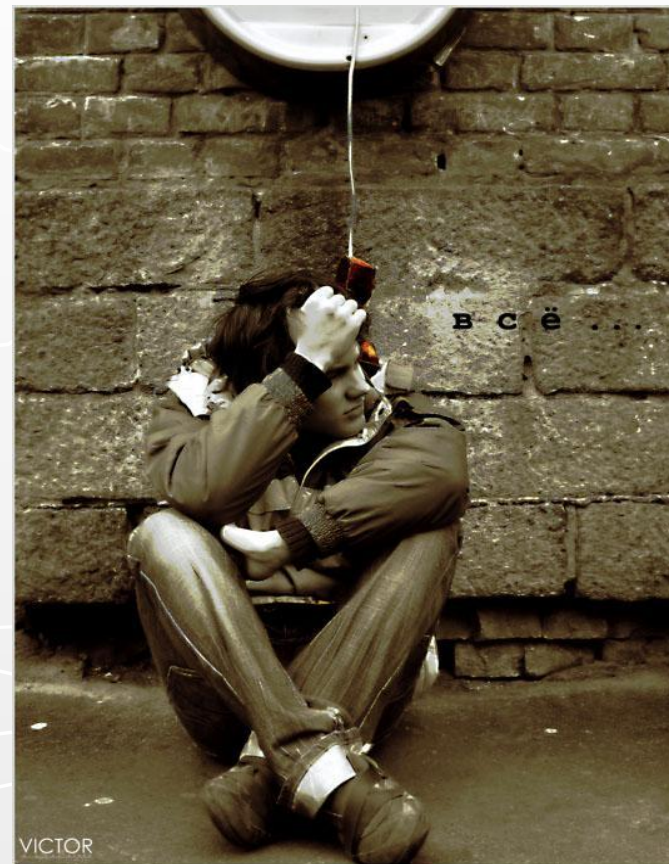


**Суицидальное поведение подростка
возрастает:**

а) в вечернее, ночное и утреннее время, когда он предоставлен сам себе, остается со своими мыслями и переживаниями;

б) в период «пиков возрастной суицидальности» (между 17 и 24 годами,);

в) в условиях тяжелой моральной психологической обстановки.



Понятие **"смерть"** в подростковом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.

Многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. В отличие от взрослых **у них отсутствуют четкие границы** между истинной суицидальной попыткой и демонстративно – шантажирующим поступком.



Каковы основные факторы, способствующие попыткам суицида у молодежи ?

- На первом месте** - отношения с родителями (в 70% случаев эти проблемы непосредственно связаны с суицидом),
- на втором месте** - трудности, связанные со школой,
- на третьем** - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.



Отношения родителей с детьми

Многие попытки суицида у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями.



Школьные проблемы



Школьные проблемы связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе.

Проблемы, связанные со сверстниками



Одним из основных психологических объяснений проблемы, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает, обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Мотивы, объясняющие попытки суицида

▶ "дать понять близким, в каком ты отчаянии";

▶ "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался";

▶ "показать, как ты любишь другого" и "выяснить, любит ли тебя действительно другой" ;

▶ "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение";

▶ призыв, "чтобы пришла помощь от другого человека"



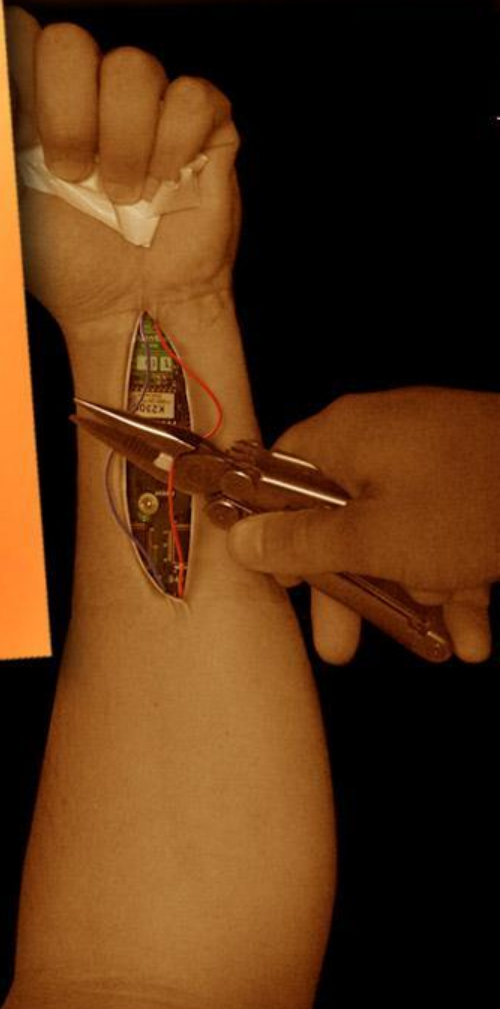
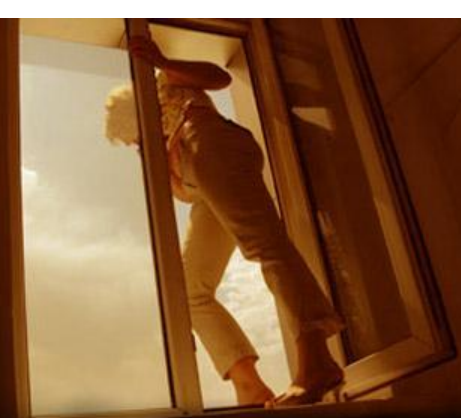
Для какого возраста характерен детский суицид?

- ▶ **Дети до 11 лет** реальных попыток уйти из жизни почти **не делают**.
- ▶ Пик суицидной активности приходится на **старший подростковый возраст (14 — 16 лет)**.
- ▶ **2/3 суицидов** среди подростков совершаются при ясном уме и твердой памяти



**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.**



Симптомы суицидального поведения у подростков

- разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух;
- стремление к одиночеству;
- рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать»;
- чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;
- завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок).



Предпосылки подростка к совершению суицида

- неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания;
- двойственность ощущения своего места в мире;
- максимализм оценок и приговоров.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ?



КАК НАДО РАГОВАРИВАТЬ С ПОДРОСТКОМ

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.



Что надо делать?

- Отнеситесь серьёзно ко всем угрозам. Пусть специалист решает, насколько они серьёзны.
- Говорите открыто, прямо.
- Дайте подростку почувствовать, что вам не всё равно. Слушайте с чувством искренности, понимания.
- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем.
- Прибегните к помощи авторитетных людей.
- Заключите соглашение о несовершении самоубийства.
- Подумайте, кто может помочь подростку.
- Пригласите психотерапевта, который может вывести ребёнка из кризисного состояния, доставьте ребёнка в психоневрологический центр или больницу.
- Оставайтесь с подростком; если вам нужно уйти, оставьте его на попечение другого взрослого.
- Поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях.
- Если вы не знаете, что делать, обратитесь к школьному психологу или в специальную службу психологической помощи.

Чего не надо делать?

- **Не говорите: «Посмотри на всё, ради чего ты должен жить».**
- **Не вдавайтесь в философские рассуждения, то есть, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство.**
- **Не пытайтесь применять прямо противоположные психологические приёмы на подростке, помышляющем о самоубийстве.**
- **Не оставляйте там, где находится ребёнок, лекарство, оружие, - режущие предметы.**
- **Не пытайтесь выступить в роли судьи.**
- **Не думайте, что подросток ищет только внимания.**
- **Не оставляйте ребёнка одного.**
- **Не держите в секрете то, о чём вы думаете.**

| Если вы слышите | Скажите | Не говорите |
|---|--|--|
| Ненавижу учиться, ненавижу училище (школу) | Что происходит в училище (школе), что заставляет тебя так чувствовать? | Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй! |
| Всё кажется таким безнадежным. | Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай посмотрим, какие у нас проблемы, и какую из них нужно решить в первую очередь. | Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе. |
| Всем было бы лучше без меня! | Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит? | Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом. |
| Вы не понимаете меня! | Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать. | Кто же может понять подростков в наши дни? |

| Если вы слышите | Скажите | Не говорите |
|--|--|---|
| Я совершил скверный поступок. Я такое натворил! | Давай сядем, поговорим об этом. | Что посеешь, то и пожнёшь. |
| А если у меня не получится? | Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное. | Если не получится, значит, ты недостаточно старался. |
| | | |
| | | |



Когда мы теряем ребенка из-за болезни или несчастного случая — это огромное горе для нас, родителей.

Но когда ребенок — этот еще не оперившийся птенец — сам прерывает свой жизненный полет — это величайшая и непоправимая трагедия.

Со смертью каждого ребенка гибнет Вселенная — неповторимый мир идей, чувствования, переживаний, неповторимый мир индивидуальности.

