

Детский суицид



Когда мы теряем ребенка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребенок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Суицид – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно (умышленное самоповреждение со смертельным исходом).

Самоубийство – это целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное (хотя бывают и случаи вынужденного самоубийства) и самостоятельное (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).



Все самоубийства условно делятся на два класса — *истинные и демонстративные* (так называемый парасуицид или псевдосуицид).



Как правило, псевдосуицид совершается в **состоянии аффекта** и является не столько попыткой лишить себя жизни, сколько **«криком о помощи»**, попыткой обратить на себя и свои проблемы внимание окружающих.

Эти действия так же называют **«демонстративная попытка суицида»**.

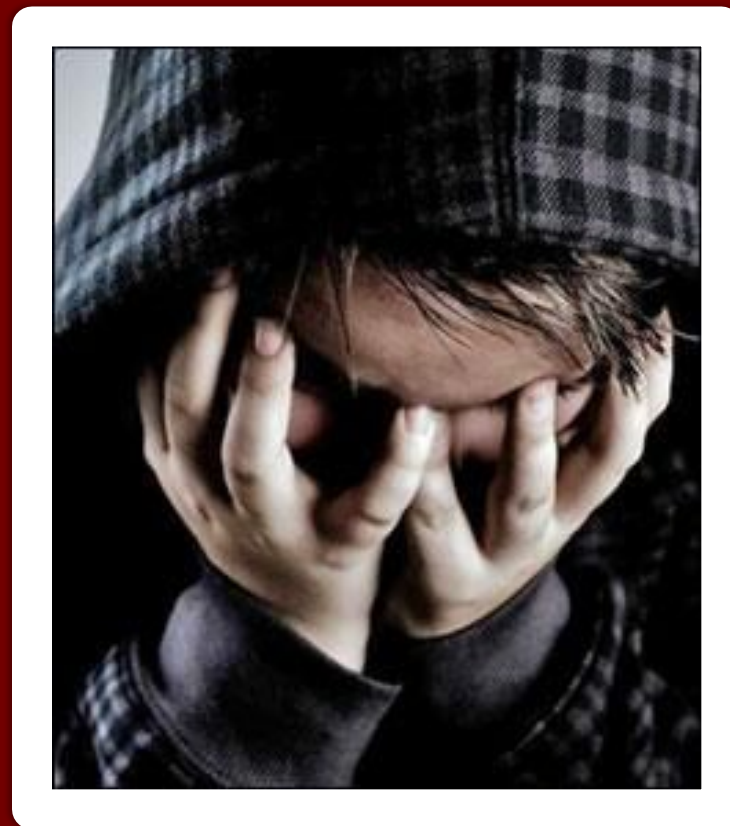
В противовес псевдосуициду, **истинный суицид** — это как правило хорошо спланированное мероприятие, цель которого — любой ценой лишить себя жизни вне зависимости от мнения и реакции родных и близких друзей и т. д.

ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВЫХ САМОУБИЙСТВ:

- бедность,
- отношения в семье и со сверстниками,
- алкоголь и наркотики,
- неразделённая любовь,
- пережитое в детстве насилие,
- социальная изоляция,
- расстройства психики, включая депрессию с шизофренией, и так далее

Признаки по которым можно заподозрить, что подросток задумал серьезно совершить самоубийство

- Словесные
- Поведенческие
- ситуационные.



Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым;
 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство,
если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
 - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);
 - ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
 - предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
 - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
 - слишком критически относится к себе.

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом».	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом».	«Не говори глупостей. Поговорим о другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять».	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом».	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается».	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить».	«Не получается – значит, не старался!».

Самое главное — покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

