

**«Профилактика суицидов несовершеннолетних.
Признаки и ранние проявления суицидальных
настроений. Рекомендации родителям».**

Выступление педагога-психолога Сердюковой Е.А.
на общешкольном собрании родителей обучающихся
3-11-х классов по теме:

**«Предупредить – значит спасти. Профилактика
наркомании, токсикомании, суицидов среди
несовершеннолетних» (26.11.2020г)**

«Профилактика суицидов несовершеннолетних. Признаки и ранние проявления суицидальных настроений. Рекомендации родителям»

Нет ничего нелепее смерти, ничего, кроме самоубийства. Когда человек добровольно уходит из жизни, чувство вины посещает даже тех, кто никак не мог повлиять на его последнее решение. И здесь лидируют именно подростки, причем часто из весьма благополучных семей.

Шаг из окна высотного дома... Огромная доза нелепых родительских таблеток... Зажатая в кулаке бритва... Более старомодный бросок с моста...

Самоубийство - третья основная причина подростковой и юношеской смертности после несчастных случаев и убийств. Какими бы тревожащими эти данные ни были, они, вероятно, занижены. О самоубийствах не всегда сообщают по причинам религиозных запретов и исходя из пожеланий семьи.

Существует крайне любопытная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть таких случаев приходится на долю подростков или юношей и девушек в переходном возрасте. На сухом языке медицины это называется специальным термином - "пубертатный суицид", т.е. "самоубийство, совершенное в пору полового созревания". Русский психоневролог В. Хорошко еще в 50 – е годы писал: «Психический склад подростка имеет особенности, которые по факту своего существования предрасполагают его к самоубийству». Понятно, что В. Хорошко имел в виду импульсивность, эмоциональную и аффективную неустойчивость, нестабильную самооценку, сниженный фон настроения, коммуникативную несостоятельность и пр. и пр. – словом те свойственные подросткам проявления психической жизни, наличие которых вообще характеризует пубертатный период.

Западные суицидологи при опросе 2668 школьников обнаружили, что 38 % из них имели мысли о самоубийстве, 6 % проводили подготовку к нему, 4 % совершили суицидальную попытку.

Ученые обследовали юношей и девушек, покушавшихся на самоубийство, провели психологический анализ завершенных самоубийств с целью определения факторов риска и пришли к выводу, что таковыми являются:

- **психические нарушения,** такие как поведенческие расстройства, депрессия или психические расстройства, вызванные лекарственными препаратами;
- **проявления психического насилия,** то есть запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п.;
- **проявление физического насилия.** Подростки, в буквальном смысле слова, бывают доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями;
- **сексуальное насилие в семье (инцест);**

- **предыдущая попытка самоубийства;**
- **глубокое чувство безнадежности или беспомощности;**
- **употребление наркотиков и алкоголя;**
- **стрессовые жизненные ситуации,** такие как серьезный разлад в семье, развод родителей или разлука с близким человеком.

Психологи практически единодушны в том, что причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, как это нередко происходит со взрослыми, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. Психологи московского детско-подросткового суицидологического кабинета отмечали, что 70 % пациентов в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но, разобравшись в существе дела, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. Однако это "неблагополучие" имеет не внешний, но содержательный характер: речь идет о нарушениях родительско-детских отношений. Роль "последней капли" играют школьные ситуации, поскольку школа - это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени. В школьном конфликте могут участвовать и сверстники, и учителя: традиционная школа жесткая, нормативная, не гибкая, к ребенку не расположенная.

Суицидальное поведение - это ответ на глубинные переживания, а они связаны с тем, что по-настоящему актуально. Чем младше ребенок, тем в большей степени он внедрен в жизнь семьи, тем больше своим суицидом он "дебатирует" именно с семьей. В то же время корни этого неблагополучия психологи видят именно в социальных переменах.

Психологи считают, что причина детско-подросткового суицида часто в том, "что в сознании подростка нет негативного отношения к суициду». Самоубийца вызывает в нашем христианском обществе сочувствие, сожаление, но ни в коем случае не возмущение или презрение. И если человек воспитывается в подобной культуре, то, попав в трудную ситуацию, он покушается на свою жизнь, оправдывая себя тем, что "я им всем докажу". Так что не от одной только нестабильности процент самоубийств у нас так высок. Для сравнения - в Англии, например, самоубийство не только уголовное преступление, но и большой позор для родителей. И поэтому процент покушений на собственную жизнь - там на порядок ниже, чем в России.

В какой-то степени жалость к самоубийцам способствует распространению среди подростков и в особенности детей так называемого демонстративного суицида, при котором ставится цель не уйти из жизни, а привлечь внимание родителей, учителей, "обидчиков", наказать их, заставить их "понять" и т.д. Такой суицидальный акт обставлен соответствующей атрибутикой, растянут на длительный период времени, и происходит при "зрителях", среди которых обязательно присутствуют собственно родители, учителя, не понявшие их друзья, возлюбленные. Кончаются такие

"спектакли" порой трагически, подростки ошибаются в расчетах, переигрывают, и, в конце концов, умирают, сами того не желая.

С другой стороны, как утверждают те же психологи, четкой границы между истинным и демонстративно-шантажным суицидом у подростков нет. Подросток, совершивший демонстративно-шантажную суицидальную попытку, уже готов к суициду, он перешагнул через страх перед смертью, о чем свидетельствует их выбор способа разрешения конфликтной ситуации.

В последнее время психологи выделяют еще одну причину детских самоубийств - прессинг успеха.

"Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешнее других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, продать (если имеют) и дачу, и машину, влезть в долги...

Подобный груз непрошенных благодеяний и категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога. То, что реальность именно такова, подтверждает бесстрастная статистика: число депрессий прямо связано с уровнем успеваемости старших школьников. Лидируют в этом грустном списке отличники, а замыкают его двоечники. Зависимость между подростковыми депрессивными расстройствами и прессингом успеха подтверждает и ежегодный всплеск молодежных самоубийств: сразу после объявления результатов вступительных экзаменов в Японии и Южной Корее - странах, где престиж высшего образования невероятно высок. Стоит задуматься, не слишком ли высока цена даже за самые блестящие перспективы.

В последнее время увеличилось количество случаев самоубийств фанатов. Самоубийство фанатов - явление давно известное, распространенное не только среди молодежи, но и среди взрослых людей. Известны случаи самоубийств после гибели Сергея Есенина, после выхода в свет "Страданий молодого Вертера" Гете, в прессе то и дело мелькают сообщения о самоубийствах спортивных болельщиков из-за проигрыша их команды, и, что совсем нелепо, из-за невозможности попасть на матч. Но подростковые самоубийства фанатов имеют одну страшную тенденцию - они часто носят массовый характер. Не только смерть кумира, но и единичный случай самоубийства в школе вызывает эпидемию суицидальных попыток

подростков. Самоубийство может вызвать эмоциональное состояние, в которое попадает подросток под влиянием творчества тех или иных артистов. Весь ужас этого явления в том, что ни родители, ни учителя, ни психологи практически не могут предупредить суицид ребенка или подростка, совершенный "за компанию" или в связи со смертью любимого артиста. "Вина" за такие суицидальные эпидемии ложится только на присущие всем детям и подросткам внушаемость и подражание. Безусловно, агрессивная информационная среда, которая окружает детей и подростков, может в значительной степени повлиять на принятие решения о добровольном уходе из жизни.

Что же делать?

Обращаться к психологам, даже если у вас прекрасные взаимоотношения с ребенком, и ничто не предвещает столь трагичного финала. Для детей, и особенно подростков, самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент он может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

Современные исследователи отмечают следующие симптомы суицидального поведения у детей и подростков:

- дисфория или потеря интереса к жизни и способности получить удовольствие;
- изменение аппетита и веса тела;
- потеря энергии; изменение продолжительности сна;
- изменение психомоторной активности;
- чувство собственной никчемности или вины;
- мысли о смерти;
- суицидальные намерения или попытки;
- социальная замкнутость;
- снижение успеваемости или изменение отношения к школе;
- несвойственная ранее агрессивность;
- жалобы на плохое самочувствие;
- ожидание наказания.

Маскированная депрессия часто выражается в следующем:

- неуживчивость;
- драчливость;
- поведенческие проблемы;
- гиперактивность;
- пропуски уроков, снижение успеваемости;
- соматические жалобы;
- употребление алкоголя, наркотических веществ;

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами людей. Почти наверняка те проблемы, которые ребенку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются

неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть наша помощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь.

Памятка родителям

1. Прислушивайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.
2. Принимайте решение совместно с ребенком, а так же давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.
3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.
4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.
5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.
6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, т.к. ему трудно делать все сразу.
7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.
9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Рекомендации

(по материалам Российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи)

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить свои проблемы с вами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно твоя семья тебе поможет».

- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая –то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте не зависимо от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза.
- Знайте, что суицидальные мысли не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он/она, поговорив с кем –нибудь о своих проблемах, могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть ли у него/нее план действий. Конкретный план – это знак реальной опасности.
- Убедите его/ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться. Утром будет гораздо лучше».
- Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его/ее за эти чувства.
- Помогите ему/ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс.
- Обратитесь вместе с ребенком или подростком к специалистам.

Желаю Вам успехов в деле воспитания детей!

С уважением педагог-психолог Сердюкова Е.А.