

## Подростковый суицид

07.11.2014

Что такое суицид и суицидальная попытка? Как распознать сигналы о надвигающейся беде и что нужно делать, чтобы помочь человеку найти выход из кризисной ситуации? Акт суицида - это уход от решения проблемы, побег от наказания, унижения, позора, разочарования, утраты, отчаяния, отвергнутости и потери самоуважения - вобщем, от всего, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых лучших ее проявлениях. Суицид - вторая главная причина смерти молодых людей возрастной категории от 15 до 24 лет. Первой являются травмы в результате падения с высоты, передозировка наркотиков, отравления и дорожные происшествия. По мнению суицидологов, многие из таких несчастных случаев в действительности были замаскированными самоубийствами. Наряду с суицидами, ошибочно именуемыми "случайной смертью", происходит немало суицидов, информация о которых до правоохранительных органов не доходит. Родителям тяжело признаваться в том, что их дети ушли из жизни добровольно. Часто смертный случай признается суицидом, только если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство решивших расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о самоубийстве возникают у каждого пятого подростка. Суицид с годами "молодеет": о нем думают и пытаются предпринять совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет. Суицид, как правило, не случается внезапно. Большинство подростков, делающих попытки покончить с жизнью, о своем намерении почти всегда сигнализируют: высказывают или делают что-нибудь такое, что может служить предупреждением о том, что они оказались в безвыходном положении и замышляют самоубийство. Немногие делятся своими планами с окружающими, но кто-то из их друзей обязательно будет хоть что-нибудь об этом знать. Суицид может быть предотвращен. Существует мнение, что, если подросток решил расстаться с жизнью, то воспрепятствовать этому невозможно. Считается также, что, если подростку не удалось осуществить задуманное с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова до тех пор, пока своего не добьется. На самом же деле, молодые люди покончить с собой пытаются, как правило, всего один раз. Большинство из них представляют для самих себя опасность лишь на протяжении короткого периода времени: от 2 до 3 дней. Если в их планы кто-то вмешается и поможет им, то покушаться на свою жизнь они больше никогда не будут. Разговоры о суициде подростков к нему не подталкивают. Считается, что разговоры с подростками на темы суицида представляют собой опасность, поскольку те могут захотеть испытать эту опасность на себе. Сюда же можно отнести и разговоры о том, что нельзя, мол, беседовать с молодежью о наркотиках, так как после этого они захотят их попробовать; нельзя разговаривать с ними о сексе, потому что тогда они начнут заниматься сексом, и так далее. Некоторые учителя, психологи и родители избегают слова "суицид" из боязни навести детей на мысль о добровольной смерти. Однако, разговаривая с подростками о суициде, мы несколько не подталкиваем их к его совершению. Наоборот, подростки получают возможность откровенно поговорить о том, что их мучает и лишает покоя. Если друг или знакомый (подруга или знакомая), будто бы невзначай, касается темы самоубийства, значит - он (она) уже давно об этом думает, и ничего нового о суициде здесь не скажешь. Более того, ваша готовность поддержать эту щекотливую тему даст человеку возможность выговориться, а суицидальные мысли, которыми начинают делиться с другими, перестают представлять собой опасность. Склонность к суициду от предков потомкам не передается. От родителей можно унаследовать цвет глаз, форму бровей и губ, веснушки т. д. Суицидальные наклонности по наследству не передаются. Тем не менее, если в семье подростка суицид уже имел место, ребенок оказывается в зоне повышенного суицидального риска. Для примера можно представить себе семью, где родители пьют, курят или употребляют наркотики. В такой семье ребенок подвержен риску перенятия вредных привычек родителей, поскольку на него воздействует так называемый "фактор внушения": разве родители плохому научат? Говорящий о суициде, его совершает. Из десяти совершающих суицид подростков семь делятся своими планами. Поэтому большинство тех, кто говорит о самоубийстве, не шутит. У нас же чаще всего от этих людей отмахиваются. "Да он шутник!", - думаем мы. Или: "Она говорит это, просто чтобы привлечь внимание!" Не следует оставлять своего друга в беде - если он заговорил о самоубийстве, значит - задумывается об этом всерьез. Суицид - не просто способ обратить на себя внимание. Часто родители и друзья не обращают внимания на слова подростка о том, что он хочет покончить с собой. Им кажется, что тот стремится обратить на себя внимание или ему просто что-нибудь нужно. Говоря о самоубийстве, ваш знакомый в самом деле хочет привлечь к себе внимание, но вместе с тем он не шутит. Здесь следует обратить внимание на то, что именно он говорит, и не рассуждать о том, для чего ему это нужно. Скорее всего, он в шаге от отчаянного поступка, и к его словам нужно отнестись всерьез. Лучшим выходом в такой ситуации является срочное обращение к психологу. Чем лучше у суицидента настроение, тем больше вероятность совершения такой попытки. Самоубийство подростка, уже вроде бы вышедшего из кризисной ситуации, является для многих полной неожиданностью. Да, большинство молодых людей обычно пытается наложить на себя руки лишь один раз в жизни. Для подростков же, способных на повторную попытку, самый опасный период составляет 80 - 100 дней после первой. После первой суицидальной попытки подростки чувствуют участие и поддержку окружающих. Родители, учителя и друзья уделяют им повышенное внимание, в результате чего у них возникает комфортное ощущение всеобщей к ним любви. Однако месяца три

спустя взаимоотношения возвращаются в прежнее русло. Хотя родители, учителя и друзья по-прежнему окружают суицидента вниманием и заботой, жизнь все же берет свое - у всех имеются и собственные не менее важные дела. Настроение у подростка приподнятое, поэтому окружающим и кажется, что все худшее уже позади. Только есть здесь одно большое "но": совершивший попытку суицида подросток возвращается к нормальному душевному состоянию медленнее, чем это выглядит со стороны. Толкнувшие его на самоубийство страхи и неприятности не прошли окончательно и все еще дают себя знать - вот почему этот период представляет для подростка наибольшую опасность. Те, кто опекал его, снова занялись своими делами, и у него возникает ощущение, что все от него отвернулось, в результате чего в голову ему может прийти мысль о совершении еще одной суицидальной попытки с целью вернуть утраченное повышенное к себе внимание. На то, чтобы окончательно отбросить суицидальные намерения, подростку требуется не менее трех месяцев, поскольку за более короткое время к лучшему ситуация может не измениться: любимая девушка не вернется, школьная успеваемость не улучшится, пристрастие к алкоголю или наркотикам не ослабеет. Отсюда мысль о повторной попытке самоубийства как единственного возможного выхода из положения. И планирование ее начинается уже с удвоенной энергией. В этом случае окружающим следует быть настороже, поскольку вид у суицидента при этом часто вполне счастливый, потому что он уверен в скором "разрешении" всех своих проблем. Кто совершает самоубийства, почему он это делает и как. Тема суицида внушает естественный страх. Он может быть еще большим, если вы знаете кого-то, кто предпринимал попытку самоубийства или уже свел счеты с жизнью. Обычно суицид является темой "неудобной", о нем не очень-то говоришь с родителями, учителями и даже друзьями, но все время возникает вопрос: какие же проблемы могут достать человека так, чтобы он решился на самоубийство? Это может показаться странным, но большинство совершающих суицид подростков умирать на самом деле не хотят - они просто пытаются решить таким образом некоторые проблемы. Однако весь трагизм ситуации заключается в том, что проблемы наступают и отступают, а решить их пытаются раз и навсегда. Подростки желают избежать проблем, с которыми, на их взгляд, им не справиться. Они причиняют им душевную боль, и суицид кажется надежным средством эту боль снять. Откуда известно, что убившие себя подростки умирать не хотели и, если не хотели, то почему все же погибли? Чаще всего суицидальные попытки совершаются дома между 4 часами дня и полночью. Следовательно, молодые люди пытаются покончить с собой там, где их найдут скорее, и делают это в такое время, когда кто-то из членов семьи вероятнее всего оказывается дома и может прийти на помощь. А как же те, спасти которых не удалось? Откуда известно, что на самом деле умирать они не хотели? Знать это наверняка невозможно, однако, в беседах со спасенными выяснится многое. Оказавшись перед лицом смерти, почти все они говорили, что начинали вдруг понимать, что их проблемы не столь уж велики, и за мгновение до смерти осознавали, что хотят жить дальше.

**УСЛУГИ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ОКРУГА ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО!** Телефон психологического консультирования (495) 613-25-94 АДРЕС: м. Аэропорт, ул. Красноармейская, д. 12, тел. (495) 612-80-30

---

Адрес страницы: <http://aeroport.mos.ru/presscenter/news/detail/1392197.html>

---

[Управа района Аэропорт города Москвы](#)