

Что же делать, если подросток угрожает суицидом?

1. Нужно принять, что не каждый потенциальный самоубийца — психически больной. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
2. Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Да, заявление о суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит игнорировать такие высказывания.
3. Распространенный способ отговорить — «чего встал, прыгай, давай» — может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать, что решение о суициде — дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке. И все записки «в моей смерти прошу винить»... полная глупость. Никто ни в чем самоубийстве не виноват (даже уголовный кодекс в статье «доведение до самоубийства» перечисляет очень ограниченные условия).
4. Очень сложно отговорить подростка от суицида, упирая на его чувство долга: подумай о родителях, об учителях, ты позоришь школу и т.д. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Необходимо делать упор на положительные и сильные стороны личности подростка, что он вполне может их использовать, чтобы добиться значимости более адекватными способами.
5. Важно переключить подростка с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!». Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы

сейчас в первую очередь подумали? Точно так же нельзя напрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше задать отвлекающий вопрос: ты покормил сегодня домашнее животное? Или ты выключил компьютер, выходя из дома? и т.д.

Основные причины подросткового суицида.

Социальная ситуация развития подростка представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Это касается вопросов внешности, отношений с ровесниками, может быть — учебы. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.

На вопрос: «Что может стать причиной самоубийства подростка?» школьники обычно начинают перечислять такие проблемы, как проблемы в школе, непонимание родителей, конфликты с друзьями, одиночество, пустота жизни.

70% суицидентов в качестве повода, толкнувшего их на этот поступок, называли разного рода школьные

конфликты. Но при ближайшем рассмотрении проблемы, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: речь идет в первую очередь о нарушениях детско-родительских отношениях. 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.

Самые распространённые причины

1. **Депрессия** — это эмоциональное состояние, оно характеризуется чувством безысходности, беспомощности, тоски. Подросток теряет интерес ко всему, учёбе, друзьям, любимым занятиям, у него очень сильно снижается жизненная активность.

2. **Уход от проблем** — наиболее распространённая причина, совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания «за содеянный поступок». Подросток, не желая думать, что можно сделать, как решить проблему, принимает решение уйти от этой проблемы и соответственно из жизни навсегда.

3. **Потеря** — не только для подростков, но и для многих людей вообще, потеря близкого человека, одного из родителей, друга или любимого человека, является болью, которую они не могут пережить. Тех, кто не начинает бороться с горем и печалью, посещает идея самоубийства, то есть самоё лёгкое решение всех проблем и отказ от горя и печали, такие люди аргументируют суицид, тем, что им надоело мучаться.

4) **Чувство вины**. Если уход — это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины — это наоборот само наказание.

Чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции от тех людей, перед которыми человек провинился. Если не бороться с этим чувством эта изоляция становится своеобразным барьером во всём и этот барьер мешает жить счастливо, так как мысли об этом не покидают человека.

5. **Привлечение внимания**— не идентичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи. Всё это из-за того, что самоубийство самый эффективный способ привлечения внимания, который не оставляет равнодушным никого из окружающих и очень печально, когда подростки получают это внимание уже посмертно.

6. **Манипуляция**— самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то, родителей, друзей, любимого человека, учителей и т. д. сделать то, что хочет он. Таким образом, подросток добивается цели. Очень часто в отношениях с противоположным полом, подростки манипулируют самоубийством для того, что бы добиться парня или девушку. К такой тактике подростки прибегают тогда, когда все другие способы не привели к желательному результату, это своего рода последний отчаянный шаг, который так же может иметь фатальный конец.

Месть— данная причина имеет немного общего с двумя предыдущими, так как так же направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.

7. **Выражение любви**— желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и

верные. Поэтому разрыв отношений, по каким-либо причинам является сильнейшим ударом. При этом его эмоции полностью немеют, восприятие мира искажается, а жизнь теряет смысл. И в знак всего этого, в доказательство своей большой и сильной любви к своему любимому или любимой, подросток решает покончить с собой.

8. **Одиночество**— мучительное осознание подростком, нехватки близких отношений с окружающими. Особенно его чувствуют именно подростки, так как именно эту возрастную категорию часто не понимают родители, учителя, и даже сверстники. Подростки чувствуют вместе с чувством одиночества, так же печаль, грусть, уныние, нетерпение, тревогу. И эти чувства могут длиться как недлительный промежуток времени, но так же могут затянуться на долго, и привести к фатальным последствиям, то есть к суициду.

9. **Стыд**— по словам некоторых учёных, наносит самые глубокие раны сердцу, так как это своего рода болезнь души, которая мучает человека изнутри. Что самое интересное, причиной стыда могут стать как чьи-то обидные насмешки, так и свои собственные, то есть человек может сам обсмеять себя. И как в одном, так и в другом случаях подросток ужасно себя чувствует, его не покидает чувство отверженности, он теряет чувство собственного достоинства, другими словами думает, что полностью потерпел поражение.

ПАМЯТКА классным руководителям по предупреждению подросткового суицида

