

## Причины детского суицида. Его профилактика



К сожалению, даже в современной жизни, которая крайне богата различными происшествиями – несчастными случаями, стихийными бедствиями – порой встречаются такие события, которые способны повергнуть в шок самых опытных медиков и следователей. Что уже говорить про обыкновенного обывателя? К таким происшествиям относится детский суицид.

*Детский суицид – это то, чего практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы.* Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотит свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо. Внимательные родители ни за что не оставят без внимания изменившееся поведение их чада.

### *Возраст детей, совершающих попытку суицида*

Как показывает статистика подростковых самоубийств, как правило, попытки суицида не совершают дети младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких детей не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако, зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги. И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации.

Более того, массовые самоубийства детей подросткового возраста отнюдь не являются редким явлением. На групповые самоубийства, когда группа детей одновременно или вслед друг за другом совершают так называемое «скопированное» самоубийство. В основе механизма подобных самоубийств лежит склонность подростков с подражанием и повышенной внушаемостью подростков.

### *Дети, входящие в группу риска*



Среди людей очень широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, которые страдают различными психическими заболеваниями, такими как шизофрения, паранойя, а также некоторые другие заболевания нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Подавляющее большинство самоубийств совершаются психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

Как правило, причинами суицида становятся сугубо личные причины и переживания, проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем зачастую взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг – причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто – напроосто не обратил бы на нее особого внимания. Для ребенка же она глобальна.

Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- ◆ *Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.*
- ◆ *Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.*
- ◆ *Смерть кого – либо из близких родственников.*
- ◆ *Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.*
- ◆ *Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.*
- ◆ *Затяжное депрессивное состояние подростка.*
- ◆ *Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.*
- ◆ *Игровая зависимость и зависимость от интернета.*
- ◆ *Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.*
- ◆ *Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.*

Зачастую трагедии можно избежать. Профилактика детского суицида зачастую помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Зачастую первыми тревожными звоночками могут стать такие пустяки – фраза, оброненная якобы случайно, либо что-то еще.

Всегда обращайтесь пристальное внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что возможен детский и подростковый суицид:

*Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях.*

*Появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете.*

*Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорит о моральном дискомфорте ребенка.*

*Разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен, что в том случае, если он исчезнет, его никто не будет искать, и даже не заметит его отсутствия. Ни в коем случае не оставляйте такие заявления без внимания и не подшучивайте над ними. Постарайтесь выяснить причину подобного настроения и убедить ребенка в обратном.*

*Даже музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок.*

*Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.*

*Дарение своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.*

В том случае, если хоть что-то в поведении вашего ребенка вам показалось странным, либо тревожным, немедленно бросайте все свои дела и старайтесь практически все время проводить рядом с ребенком до тех пор, пока не будете твердо уверены в том, что суицидальное настроение вашего ребенка ушло без следа. Если же вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, не стесняйтесь и немедленно обращайтесь за помощью к детским психологам или даже психиатрам.

Также психологами доказан тот факт, и родителям необходимо помнить об этом, что зачастую подростки совершают попытку самоубийства не потому, что на самом деле хочет умереть. Причиной подобной попытки суицида становится банальное желание привлечь к себе внимание окружающих, своеобразный крик о помощи. Для таких детей перерезанные вены или таблетки являются лишь своеобразным способом заявить миру о степени своего отчаяния. Однако очень часто подобные попытки обратить на себя внимание приводят к инвалидности, а то и к смерти ребенка.

*Косвенные предпосылки к суицидальным наклонностям*



Выше описаны признаки, которые зачастую могут указывать на надвигающуюся беду. Однако помимо прямых признаков, детские психологи выделили группы подростков, в которой риск суицидов гораздо более высок, чем у их сверстников. Ниже описаны отличительные черты характера таких детей:

*Подростки, которые не умеют правильно формулировать свои мысли, переживания, не могут объяснить то, что они чувствуют.*

*Двойственное мироощущение подростка и, соответственно, его поведение. С одной стороны – подросток не ощущает себя ребенком, его обуревают взрослые переживания и чувства, он всячески старается отстоять свою независимость. Но в то*

*же самое время подросток ведет себя как ребенок, полностью завися от родителей, как в бытовом, так и в эмоциональном плане. Это противоречие лишает ребенка душевного равновесия.*

*Гипер выраженный подростковый максимализм. Ребенок резок в своих суждениях и оценках, как окружающим, так и самому себе.*

*Неумение анализировать свои поступки и прогнозировать их последствия.*

При исследовании достаточно большого количества детских и подростковых суицидов психологи заметили одну общую черту – практически у всех детей в значительной степени нарушена нормальная психо эмоциональная связь со своей семьей, а у девочек – особенно с матерью. Каким бы взрослым не позиционировал себя подросток, отсутствие взаимопонимания и контакта с семьей может очень сильно усугублять все переживания ребенка, делая их особо острыми и порой практически трагичными.

Родители должны помнить о том, что далеко не все ухудшение отношений в семье – это равнодушие и невнимание родителей. Если родители не доверяют ребенку, отказываются принимать его как уже самостоятельную, сформировавшуюся личность, которая имеет право на свое собственное мнение, мировоззрение, жизненные ценности и потребности, отношения в семье могут значительно ухудшиться. Даже если вы не будете прямо говорить ребенку об этом, он подсознательно все равно будет чувствовать ваше недоверие и пытаться протестовать против существующего положения вещей.

И этот процесс может принимать самые различные формы, в том числе и форму попытки или, что еще страшнее, самого суицида. Самоубийства среди подростков зачастую бывают именно своеобразной акцией протеста. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ваш ребенок. Порой сигналом тревоги может служить такое пустяковое высказывание, кинутое сгоряча во время ссоры, как «Не хочу вас видеть!».

В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или « я прыгну в окно», ни в коем случае не совершайте самой распространенной ошибки – провокационных реакций. Ни в коем случае не смейтесь над ребенком и не говорите о том, что никто не станет ему мешать. Очень часто дети, которые говорят про суицид с единственной целью – позлить, или шантажировать родителей, получив в ответ столь ироническую реакцию, из чувства упрямства и желания доказать родителям то, что они не правы, решаются на суицид.

Разумеется, вполне понятно, что за своей злой иронией и показным, напускным равнодушием родители пытаются замаскировать леденящий душу страх перед возможностью суицида. А также очень многие родители, привыкшие что их дети всегда следуют их указаниям с точностью до наоборот, и в этот раз не изменяют своим принципам и никогда не решатся на такой отчаянный шаг, как самоубийство.

Но обязательно необходимо принимать во внимание то, что ребенок не знает о том, что ваши слова и реакция – не более чем педагогическая уловка. Сомнение в вашем голосе он может принять на свой счет и попытаться доказать вам свою решимость любым путем, даже таким страшным, как суицид. А ваши слова, от которых веет напускной холодностью и безразличием, ребенок может воспринять как подтверждение и доказательство того, что он ровным счетом никому не нужен, даже своим родителям.

#### *Действия родителей при попытке суицида*

Если все же предотвратить несчастье не удалось, и ребенок все же совершил попытку суицида, родители должны принять комплекс срочных мер. Разумеется, первым вашим чувством будет испуг и облегчение от того, что жизнь ребенка все же удалось спасти. Не скрывайте свои чувства от ребенка под маской равнодушия и уж тем более гнева. Ребенок должен чувствовать, что вы очень любите его и дорожите им.

После того, как состояние здоровья ребенка стабилизируется, вам в обязательном порядке будет необходимо обратиться за помощью психологов. Ни в коем случае не пренебрегайте помощью профессионалов – зачастую справиться с проблемой своими

силами практически невозможно. В том случае, если врачи сочтут нужным поместить вашего ребенка в специализированный реабилитационный центр, ни в коем случае не отказывайтесь. Помните о том, что попытку суицида ваш ребенок совершил не просто так, а значит, он может ее повторить в том случае, если причина ее не будет выявлена и устранена.

Хотя, справедливости ради, необходимо отметить что, как свидетельствует статистика, детский суицид носит одиночный характер. Повторные попытки суицида в подростковом возрасте совершаются крайне редко – не более чем одна на 600 случаев. Однако все же это не повод для родителей ослаблять внимание и контроль над эмоциональным состоянием ребенка, попавшего в беду. Зачастую взрослые, зрелые люди далеко не всегда в состоянии совладать с собственными эмоциями. Что уж говорить о неокрепшей психике подростка.

В том же случае, если госпитализация ребенка не требуется, большая часть ответственности за реабилитацию здоровья ребенка ложится на плечи родителей. Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем. Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему. В том случае, если ребенок будет ощущать вашу помощь и поддержку, он наверняка не станет больше пытаться свести счеты с жизнью.

*Если случилась беда*



В том случае, если произошла беда, и ребенок добровольно ушел из жизни, родители долго не могут принять этот факт и смириться с произошедшим. Однако время, как бы это банально не звучало, лечит и рано или поздно родители обретут способность анализировать произошедшее. У них появится огромное количество разнообразных вопросов, смысл которых сводится только одному – «Почему?!». Что именно привело их ребенка к принятию столь рокового решения?

И практически все родители в итоге приходят к одному печальному выводу: они где-то не досмотрели, не увидели тревожных сигналов, не обратили внимания на приближающуюся беду. Конечно же, осознание этого факта очень тяжелый процесс. Вместе с ним приходит страшное, терзающее, изматывающее чувство вины. Жизнь родителей превращается в кромешный ад.

Однако зачастую в ад превращается не только жизнь родителей, но и жизнь всей семьи, в которой очень часто есть еще один ребенок. И этот ребенок вынужден постоянно находится в стрессовой ситуации, а зачастую еще и с ощущением равнодушия к себе. К сожалению, такое встречается достаточно часто – ослепленные горем и чувством вины родители перестают должным образом заниматься вторым ребенком, зачастую просто переставая замечать его.

Конечно же, винить в этом родителей не стоит – их душевное состояние оставляет желать лучшего и они сами нуждаются в профессиональной психологической помощи. Не стоит пренебрегать услугами психолога – ведь ваша жизнь, как бы цинично это не звучало, не закончилась вместе со смертью вашего ребенка. И именно от вас зависит ваш второй кроха – ему жизненно необходимы ваша поддержка и любовь. Ведь в противном

случае существует риск повторения страшной трагедии, пережить которую еще раз вы вряд ли сумеете. Детская жизнь – это самое хрупкое и самое драгоценное чудо, которое дарит людям судьба. И от многих зачастую зависит то, насколько счастливой и длинной она станет.

Ответственный секретарь комиссии  
по делам несовершеннолетних и защите их прав  
в муниципальном образовании «Сычевский район»  
Смоленской области

А.П. Мальцева