О детском суициде

 Не секрет, что ритм жизни в современном мире постоянно возрастает. Можно сказать, что время «ускоряется». Информация поступает практически молниеносно (сотовые телефоны, интернет). Жизнь предъявляет к человеку жесткие требования и психика человека имеет все меньше возможности для отдыха. Не каждый взрослый справляется с подобной динамикой жизни, не говоря уже о подростках. Неустойчивый эмоциональный фон, перестройка психики, первые отношения с противоположным полом, бесконечное просиживание детей за компьютером, сильные стрессы (большое количество домашнего задания, переживания о предстоящем ЕГЭ и т. д.), занятые или эмоционально холодные родители, ссоры в семье, отсутствие активного отдыха — все это может привести подростка к суициду.

Признаками суицида являются:

* Чрезмерно заниженная самооценка, когда ребенок говорит родителям, что он недостаточно хорош, способен, красив и т.д.
* Затяжное нервное состояние в связи с излишним требованием к себе, т.е. желанием делать все на «5», так называемый «синдром отличника». Когда подросток не дает себе право на ошибку. Как правило это ему внушают взрослые, причем, часто запугиваением типа: «Если не будешь учиться хорошо, пойдешь работать дворником, будешь безработным, бедным, неудачником и т.д.». Здесь включается установка «Я должен соответствовать ожиданиям родителей».
* Нехарактерная для ребенка замкнутость. Это может говорить о том, что в его жизни произошло что-то серьезное, но при этом он не может попросить о поддержке взрослых.
* 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.
* 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.
* Музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок, что он рисует. Обилие черного цвета и угрожающие сюжеты как и тексты песен на тему смерти могут помочь родителям понять настроение подростка.
* 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 уверенны 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 психологам. В данном случае помощь психолога требуется не только ребенку, но часто и самим родителям, так как в большинстве случаев причинами детского суицида является напряженная атмосфера в семье.

# "А завтра была жизнь..."

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ледяным ужасом несколько недель назад прокатилось по нашему небольшому подмосковному городу известие о том, что семиклассник покончил жизнь самоубийством.    Почему дети делают последний шаг с крыши? Выходят в окно? Режут себе вены?   Вопросы, о которых многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшными и невообразимыми они кажутся. И такое отношение вполне нормально, потому что смерь сама по себе – это страшно и необъяснимо.   Человек не хочет умирать, в его сути биологически заложено изначально - выжить и избежать ситуаций ведущих к смерти. А если человек смирился с мыслью о смерти, вынашивает ее и готов к этому, а тем более если это ребенок -  это настораживает и ужасает.   Основная причина большинства суицидов – это глубокое  чувство непонимания и одиночества. Рядом не оказалось никого, способного понять чувства и переживания.  Эти дети воспринимают себя как отверженных и некому ненужных «чужаков» и не могут найти другой выход.          Но если ребенок серьезно задумал совершить самоубийство, это можно понять по ряду характерных прямых или косвенных намеков:                         «Лучше бы мне умереть»...                         «Я больше не буду ни для кого проблемой»...                          «Тебе больше не придется обо мне волноваться»...                          «Скоро все проблемы будут решены»...                          «Вы еще пожалеете, когда я умру!»…   - некоторые из них много шутят на тему самоубийства;  - проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти;  - начинают раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость;  -  мирятся с врагами;   - могут демонстрировать перемены в поведении (слишком мало или слишком много есть и спать; стать неряшливым; пропускать занятия, не выполнять д.з.; 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).   Ребенок может решиться на самоубийство если он:   * социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга); * чувствует себя отверженным, никому не нужным; * живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); * алкоголизм –  семейная проблема; * ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального; * предпринимал раньше попытки суицида; * имеет склонность к самоубийству в последствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи; * перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей); * слишком критически настроен по отношению к себе.   Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.    Многие дети уверены: смерть имеет начало и конец. В их представлении смерть можно сравнить с длительным отсутствием или, например, болезнью. Дети убеждены, что совершив суицидальную попытку, они умрут «не до конца». Они не ощущают безвозвратности смерти.  Трудности в отношениях с родителями – не единственный фактор, который может довести ребенка до самоубийства. Эксперты поясняют: в подростковом возрасте ребенок воспринимает смерть как что-то обратимое, как некий эксперимент. Во многом этому способствуют компьютерные игры, где у героя много жизней, и если он "погиб", то всегда можно его "оживить". И сделав шаг из окна, жизнь пойдет на перезагрузку, и все проблемы решатся сами собой.      Суицид ребенка – это поступок человека, отчаявшегося быть услышанным, принятым и понятым. Это крик детской души, который вовремя не был услышан окружающими: друзьями, учителями, родителями...    Давайте учиться любить, понимать, чувствовать, слышать своих детей. Чтобы  каждый малыш или подросток знал, что если бы родитель мог выбирать любого ребенка на Земле, то он все равно выбрал бы только своего...  понятие, причины, формы профилактики  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | По данным ООН в последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди детей и подростков.  Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвёртое среди основных причин потенциальной потери жизни.  Сегодня наша страна занимает одно из первых мест в мире по количеству детских и подростковых суицидов. Средний показатель этих самоубийств превышает мировой коэффициент более чем в три раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток России в возрасте от 13 да 20 предпринимает попытку покончить с собой.  Однако в официальную статистику попадают лишь явные случаи суицида. Все летальные исходы, причиной которых стали падение с высоты, дорожно-транспортные происшествия, передозировка лекарственных препаратов, судебные эксперты приравнивают к «несчастным случаям». Следовательно, истинное число суицидов значительно превышает официальные данные.  **Типология суицидов**  Различают три основных вида суицида:   * истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение; * демонстративный суицид с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия; * скрытый, или непрямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом.   **Типы суицидального поведения**  Выделяют так же и различные типы суицидального поведения.  Целью демонстративного суицидального поведения является обращение внимания других на себя и свои проблемы. Это своего рода крик о помощи. Таким образом человек хочет показать окружающим, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Таким образом, демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью лишить себя жизни или причинить себе реальный вред. Их цель – напугать окружающих, заставить их задуматься над стоящими проблемами, часто – «осознать» своё несправедливое отношение к человеку. Способы демонстративного суицидального поведения чаще всего проявляются в виде отравления неядовитыми лекарственными препаратами, порезов вен, изображения повешения.  К аффективному типу суицидального поведения относятся суицидальные действия, совершённые под влиянием ярких эмоций. В таких случаях человек не имеет чёткого плана действий, а поступает импульсивно под воздействием сильных негативных эмоций. Обида, гнев затмевают собой реальное восприятие действительности и приводят к суицидальным действиям. При аффективном суицидальном поведении чаще всего прибегают к отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами, попыткам повешения.  Истинное суицидальное поведение отличается продуманным планом действий. В таком случае человек готовится к совершению суицидального поступка. При таком типе суицидального поведения часто оставляют предсмертные записки (прощальные, обвиняющие, с объяснением своего поступка). Такие суицидальные попытки часто заканчиваются летальным исходом, так как эти действия являются хорошо продуманными. При  истинном суицидальном поведении чаще прибегают к спрыгиванию с высоты или повешению.  Самоубийство – слишком кардинальный и противоестественный шаг. Решение его совершить появляется не мгновенно. Как правило, ему предшествует продолжительный период волнений и переживаний, борьбы мотивов, поиска выхода из сложившейся ситуации. Таким образом, несмотря на уникальность каждого отдельно взятого случая, суициды имеют ряд общих характеристик. Как правило, суицидальному поведению сопутствуют стрессогенный характер жизненной ситуации, фрустрация ведущих потребностей. Для суицидента характерны переживание беспомощности и безнадёжности, невыносимость страданий, искажённое восприятие реальности («туннельное зрение», то есть зацикленность на проблеме). Безрезультатный поиск выхода из сложившейся ситуации, аутоагрессия.  На особенности суицидального поведения существенно влияет и возраст суицидента. В детском возрасте суицидальное поведение связано с желанием избежать стрессовых ситуаций или наказания, то есть имеет характер ситуационно-личностных реакций. То есть дети не всегда до конца осознают необратимость смерти. Ближе к подростковому возрасту смерть воспринимается уже как явление реальное, но маловероятное для себя. То есть, дети и подростки не всегда осознают необратимость своих суицидальных действий. Зачастую у них отсутствуют навыки совладания со стрессом, депрессией. Детей, совершающих суицидальные действия, отличает повышенная впечатлительность, внушаемость, импульсивность, колебание настроения, страх, гнев, желание наказать себя или других. Поэтому суициды подростков часто носят демонстративный характер. Чаще всего они совершаются после ссор или в конфликтных ситуациях (со взрослыми или сверстниками). Зачастую целью суицидальных действий детей или подростков является шантаж. Более половины детских и подростковых суицидов совершаются на фоне аффективных реакций или психических расстройств.  **Динамика развития суицидального поведения**  При истинном суициде намерение покончить с жизнью может развиваться на протяжении длительного времени – от нескольких дней до нескольких лет. Проследим динамику развития суицидального поведения. Выделяют несколько стадий развития суицида.   1. Стадия вопросов о смерти и смысле жизни. В большинстве случаев перед совершением суицидального действия наблюдается период, характеризующийся снижением адаптационных способностей (то есть наблюдается снижение уровня интересов, успеваемости, повышенная раздражительность, эмоциональная неустойчивость, ограничение общения и т.д.). В это время формируются собственно суицидальные мысли. Человек может говорить, что-то типа «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться». У него обостряется интерес к проблемам жизни и смерти. В этот период у человека возникают пассивные мысли о самоубийстве. У него отмечаются размышления и фантазии о своей смерти. К сожалению часто рассуждения подростков на эту тему недооцениваются взрослыми или воспринимаются в демонстративно-шантажном аспекте. Поэтому следует знать, что почти каждый задумывающийся о самоубийстве так или иначе даёт понять о своём намерении окружающим. Большинство из тех, кто решается на суицид, тем или иным образом раскрывают свои замыслы. Такие люди ищут возможности высказаться, но не находят подходящего человека, готового их выслушать. 2. Стадия суицидальных замыслов. Человек в активной форме проявляет желание покончить с жизнью: разрабатывает план реализации своих суицидальных замыслов, продумывает способы, определяет место и время совершения суицида. Можно услышать высказывания о своих намерениях. 3. Стадия собственно суицидальной попытки. К замыслу о суициде присоединяются сформированное решение и волевой компонент, побуждающий к непосредственному осуществлению суицидального акта.   Период от появления мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называют пресуицидом. Его длительность может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). Острый пресуицид отличается моментальным проявлением суицидальных замыслов без предшествующих ступеней.  Следует отметить, что после попытки ребёнка или подростка совершить самоубийство относиться к нему начинают с повышенным вниманием и заботой. В это время повторение суицидальных действий маловероятно. По истечении относительно небольшого времени (примерно трёх месяцев) взрослые отмечают, что ребёнок не высказывает мыслей о суициде и внешне спокоен, и начинают вести прежний образ жизни, решив, что ребёнок преодолел кризис. Однако при отсутствии проработки ситуации, приведшей к суицидальным действиям, существует угроза совершения повторной суицидальной попытки. Следовательно, за ребёнком, предпринявшим суицидальные действия, необходимо длительное время наблюдать, беседовать с ним, оказывать ему поддержку, проводить иные профилактические действия.  **Характерные черты суицидальных личностей**  Людей, совершающих суициды, отличают следующие особенности:   * ощущение беспомощности и безнадёжности; * неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации; * депрессивное настроение, часто сопровождающееся потерей сна, аппетита; * утрата семейного, общественного престижа, особенно в группе сверстников; * в случае ухода из семьи или лишения поддержки чувство изоляции и отверженности; * неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве; * настойчивые мысли о суициде; * наличие обобщения и фатальности в мыслях и речи; * амбивалентность – хотят умереть и в то же время хотят жить; * возможно присутствие сильной наркотической или алкогольной зависимости.   Необходимо срочно предпринимать необходимые меры при обнаружении у детей, подростков подобных признаков в поведении. То есть внимательное отношение взрослых способно предотвратить суицидальные действия детей.  **Общая и подростковая классификация причин суицида**  К основным причинам суицидов можно отнести следующие:   * низкую самооценку, переживание некомпетентности, стыда за себя; * уязвлённое чувство собственного достоинства (чувство собственной незначимости); * беспомощность, т.е. ощущение невозможности контролировать свою жизнь; * изоляцию, т.е. чувство, что тобой никто не интересуется, ты никому не нужен; * безнадёжность.   Для детей и подростков причинами суицидов могут стать:   * несформированное понимание смерти – часто дети считают, что всё можно будет вернуть назад; * депрессивные состояния детей и подростков так же могут привести к суицидальным действиям; * дисгармония в семье – дети могут решиться на самоубийство из-за отсутствия взаимопонимания между ними и родителями; * саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков) может подтолкнуть к совершению самоубийства; * ранняя половая жизнь часто приводит к ранним разочарованиям: наступление нежеланной беременности, расставание с любимым могут стать причинами суицидальных действий; * реакция протеста при нарушении взаимоотношений со взрослыми, сверстниками может стать причиной самоубийства детей или подростков; * отсутствие идеологии в обществе так же способствует росту числа детских и подростковых суицидов.   **Признаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте**  При наличии вышеперечисленных причин суицидальных действий у детей и подростков взрослым необходимо обратить внимание на признаки эмоциональных нарушений, которые могут лежать в основе суицида. К ним, в частности, относятся следующие:   * частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе); * потеря аппетита или импульсивное обжорство; * нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы; * пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; * внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей; * появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие; * уход от контактов, превращение в «человека- одиночку», изоляция от друзей, семьи; * постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, вины; * погружённость в размышления о смерти; * отсутствие планов на будущее.   Следует так же отметить, что суицидальным подросткам присущи амбивалентные чувства: они одновременно испытывают безнадёжность и надеются на спасение.  Взрослым следует быть особенно внимательными и срочно предпринимать меры, заметив у ребёнка или подростка признаки подготовки к самоубийству. О готовящихся суицидальных действиях может говорить сочетание нескольких из приведённых ниже признаков.   * Прежде неряшливый ребёнок вдруг начинает наводить порядок в своих вещах. Раздача ценных вещей, приведение своих дел в порядок могут говорить о последних приготовлениях человека перед смертью. * Привлечь внимание взрослых и насторожить их должно и прощание ребёнка, выраженное, например, в форме благодарности за помощь в разное время жизни. * Готовясь к самоубийству, человек может оставлять письменные указания в записках, дневнике, письмах. * Словесные указания или угрозы могут сообщить взрослым о планировании ребёнком суицидальных действий. * У импульсивных подростков могут наблюдаться вспышки гнева. * Насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке. * В случае принятия подростком решения покончить с собой и составлении конкретного плана суицидальных действий мысли на эту тему перестают его мучить, появляется избыток энергии. Таким образом, состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.   **«Группа риска»**  К «группе риска» по суицидальным действиям можно отнести следующих детей и подростков:   * дети и подростки из семей, в которых были случаи суицидов; * дети и подростки из социально-неблагополучных семей; * сверхкритичные к себе дети и подростки; * страдающие от хронических или смертельных болезней, испытанных унижений или трагических утрат, покинутые окружением дети и подростки; * дети и подростки с затяжным депрессивным состоянием; * фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами и реальными достижениями в жизни; * дети и подростки с нарушенными межличностными отношениями; * дети и подростки, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, с девиантным поведением.   Эти дети требуют к себе особо тщательного внимания со стороны взрослых. Так или иначе они все нуждаются в помощи со стороны взрослых, хотя сами зачастую этого не осознают. Поэтому, к сожалению, только единицы из них обращаются за помощью к психологам. Но ко всем намёкам на суицид следует относиться со всей серьёзностью.  **Профилактика**  За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые.  Прежде всего взрослые должны интересоваться делами ребёнка, разговаривать с ним, задавая вопросы о его состоянии, строить планы на будущее. Это общение должно быть позитивным. Так же благотворно на психическом состоянии сказывается занятие новыми делами. И взрослые способны подтолкнуть ребёнка к этому. Крайне необходимо соблюдение детьми и подростками режима дня. И взрослые могут этому способствовать.  **Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения**  Препятствуют осуществлению суицидальных намерений антисуицидальные факторы личности. Это сформированные положительные жизненные установки, душевная позиция, комплекс личностных факторов. К антисуицидальным факторам личности относятся:   * сформированное чувство долга, ответственности; * эмоциональная привязанность к родным и близким людям; * внимание к собственному здоровью, боязнь причинить себе физический ущерб; * психологическая гибкость и адаптированность; * умение снимать свою психологическую напряжённость; * проявление интереса к жизни; * наличие жизненных планов, замыслов; * наличие актуальных жизненных ценностей; * уровень религиозности и боязнь греха самоубийства; * негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.   Следует помнить, что прочность антисуицидального барьера напрямую зависит от наличия жизнеутверждающих факторов. Являющихся «психологической защитой», которой должен обладать подросток.  **Поведение с лицами, проявляющими склонность к суициду**  Человека, решившегося на самоубийство, необходимо внимательно выслушать и постараться понять проблему, скрытую за словами.  Необходимо оценить серьёзность намерений, глубину эмоционального кризиса.  Даже к незначительным на первый взгляд обидам и жалобам относиться надо внимательно. Не пренебрегать ничем из сказанного.  Можно прямо спросить, не думает ли подросток о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Но даже после успешного разговора важно не оставлять его в одиночестве.  Любому человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания. Поэтому таких детей и подростков необходимо поддерживать, быть с ними настойчивыми.  После разговора необходимо убедить подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв помощь взрослого. Так же необходимо показать ему свою компетентность, заинтересованность в его судьбе, готовности помочь.  Следует принять во внимание и другие источники помощи: семью, друзей, священников, специалистов (психолог, психиатр).  При наличии суицидального поведения для предотвращения суицидальных попыток психолог в состоянии:   * помочь снять психологическое напряжение; * обеспечить формирование компенсаторных механизмов поведения; * формировать адекватное отношение к жизни и смерти; * уменьшить психологическую зависимость от причин, вызвавших суицидальное поведение.   Таким образом, при выявлении у ребёнка или подростка склонности к суицидальному поведению необходимо срочно предпринимать меры по предотвращению суицидальных действий. Оказать помощь в данной ситуации могут такие специалисты, как психологи, а при подозрении на психическую патологию – психиатры. Взрослые должны понимать, чем они рискуют, оставив такого ребёнка без внимания и соответствующей помощи.  **Виды психологической коррекции**  В качестве профилактической работы по предотвращению суицидального поведения можно выделить следующие виды работы:   * организация совместных действий семьи, школы, друзей по оказанию социальной поддержки; * обучение социальным навыкам преодоления стресса; * проведение социально-психологических тренингов; * индивидуальные и групповые занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к себе; * обучение навыкам практического применения активной стратегии решения проблем.   Детьми и подростки, находящиеся в пресуицидальном периоде, нуждаются в индивидуальном сопровождении.  **Библиография**   1. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. – М.: Академический проект, 2001. – 40 с. 2. Гилинский Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других "отклонений". – СПб.: Издательство «Юридический центр Пресс», 2004. – 520 с. 3. Игумнов С.А. Психотерапия детей и подростков: психоанализ в детском возрасте, суицидальное поведение подростков, семейное консультирование, комплексная реабилитация. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 288 с. 4. Вассерман Д. М. Напрасная смерть: причина и профилактика самоубийств. – М.: Смысл, 2005. – 310 с. 5. Пурич-Пейакович Й., Дуньич Д.Й. Самоубийство подростков. – М.: Медицина, 2000. – 168 с. 6. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с. 7. Рязанцев С. Танатология – наука о смерти. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 1994. – 183 с. 8. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М.: Когито-Центр, 2005. – 376 с. 9. Смертность подростков в Российской Федерации. Научный Центр здоровья детей РАМН, по заказу Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Российской Федерации. М.: ООО «БЭСТ-принт», 2010. – 60 с. 10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид. Психологический взгляд. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.   Суициды у подростков  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Суицидальное поведение, по данным многочисленных исследований, считается характерным для подростков. При этом суициды у детей более раннего возраста довольно редки, поскольку суицид – это действие, преднамеренно направленное на лишение себя жизни и, соответственно, требующее определенного уровня развития мышления и самосознания. Само понятие смерти как категории, обозначающей конец жизни, окончательно формируется лишь у зрелой личности. В исследовании, проведенном на дублинских школьниках в возрасте 13-14 лет, было показано, что мысли о суициде появлялись у них в промежутке от 10 до 14 лет. Самоубийства как таковые обычно совершают подростки старше 13 лет, способные более эффективно планировать свое поведение, то есть суицид, в силу более зрелых когнитивных навыков [Райс Ф., Долджин К., 2014].  К особенностям подросткового и юношеского возраста относится также устойчивая тенденция к совершению повторных суицидальных попыток. Даже демонстративные суицидальные действия имеют склонность к повторению. При этом, действия подростков направлены не столько на самоуничтожение, сколько на восстановление нарушенных социальных взаимоотношений [Исаев Д.Н., 2004].  У индивидов без нарушений психического здоровья суициды обусловлены чаще всего нарушениями отношений с близкими, с семьей [Зверева Н.В., 2008]. В ходе исследования Dukes R. и Lorch B. были выявлены три основные особенности, характерные для подростков, которых часто посещали мысли о суициде: 1) плохие отношения с родителями и/или сверстниками; 2) ощущение беспомощности; 3) чувство неспособности оказывать влияние на свое будущее [Dukes R. и Lorch B., 1989г].  Дети из социально неблагополучных семей, где практикуется насилие и жестокое обращение, составляют одну из основных групп риска по суицидальному поведению. Сюда относятся и подростки, обучающиеся в школах для детей с девиантным поведением. С другой стороны, во внешне социально благополучных семьях к эмоциональной дезадаптации подростков часто приводит родительский перфекционизм – сосредоточенность родителей на теме достижений, склонность предъявлять чрезмерно высокие и нереалистичные требования к себе и другим, а также установка на недопустимости промахов и ошибок – в ущерб эмоциональной близости с ребенком [Холмогорова А.Б., Воликова С.В., 2012].  Выявлено, что подростки, воспитывающиеся одним из родителей, чаще совершают попытки суицида и заканчивают жизнь самоубийством, чем дети из полных семей [Weitoft G.R. et al., 2003]. Большинство авторов связывают подростковые суициды с привязанностью родителей к алкоголю и наркотическим средствам, напряженными отношениями между детьми и родителями, отсутствием родительского контроля [Райс Ф., Долджин К., 2014].  *К личностным особенностям подростков, предрасполагающим к суицидальному поведению, относятся:*   * высокая эмоциональная реактивность и импульсивность; * перфекционизм; * высокий уровень социальной тревожности; * неэффективные стратегии совладания со стрессом; * личностные расстройства.   Среди специалистов принято считать, что суицидальные тенденции обусловлены, прежде всего, наличием депрессивного расстройства, а попытки самоубийств являются «барометром тяжести подростковой депрессии» [Blumenfeeld W., 1988].  Депрессию может спровоцировать утрата значимого другого (члена семьи, близкого друга), психологические травмы, наподобие испытанного унижения. Выявлено, что большое количество подростков, совершивших суицид, ранее подвергались сексуальному насилию. Кроме того, ученые выделяют такой феномен, как подражательное самоубийство. Установлено, что знакомство с совершившим суицид не только усиливает ощущение потери, но и подталкивает к собственным размышлениям о самоубийстве. Влияние данного события особенно велико при его широком освещении в средствах массовой информации. Профилактика суицида у подростков **От автора:** *Комментарий к материалу "Новой газеты" про "группы смерти" для подростков в соцсети Вконтакте*   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Эта мини-статья посвящена теме, вокруг которой уже несколько дней разгораются нешуточные страсти в русском сегменте Интернета: речь о материале Новой Газеты про подростковые группы Вконтакте, которые будто бы подготавливают детей к суициду и пропагандируют его. Я намеренно хочу избежать высказывания какой-либо личной оценки содержания этого материала, для этого есть эксперты. Хочу сказать о другом.   Резонанс, вызванный статьёй, основан на острой тревоге, связанной с темой суицида вообще и суицида детей в частности. Самые уязвимые группы, мгновенно реагирующие на эту тему буквально паникой – родители и члены семей детей-подростков, а также люди, столкнувшиеся в жизни с депрессией и суицидом – сами лично или в окружении. Дальше тревога передаётся подобно вирусу – как любая сильная эмоция, она массово заражает восприимчивых к ней людей. Высокий уровень тревоги невыносим, и его хочется побыстрее снизить. Снизить можно разными способами, один из самых распространённых – через действия. Действия тоже бывают разные, и некоторые из них – например, попытки лично разобраться в хитросплетении этих групп Вконтакте, попытки перекрыть ребёнку Интернет, рыться в личных вещах, что-нибудь запретить на государственном уровне и так далее - могут эффективно снижать вашу личную тревогу, но никак не помогать справиться с проблемой суицидов у подростков.   Есть ли какие-то конкретные действия, которые помогут больше? Да, конечно, вот они.  1. Если у вас есть дети подросткового и предподросткового возраста, или если вы старший в семье, где есть такие дети, или если вы дядя/тётя подростка, или если вы школьный учитель – проверяйте в первую очередь не соцсети и не личные дневники, а качество вашего контакта с детьми. По возможности, честно ответьте себе на вопрос, насколько вы доступны для любых откровений подростка? Насколько он привык откровенно разговаривать с вами? Насколько он или она ожидает от вас понимания? Насколько безопасно вам открываться, насколько вы устойчивы? Не злитесь ли вы, не отмахиваетесь ли, не впадаете ли в воспитательный раж, когда нужно просто послушать?  2. Если контакт лично с вами плохой или не очень хороший – а так часто бывает, особенно с родителями - убедитесь, что у подростка есть кто-то, с кем этот контакт возможен лучше и полнее. Это могут быть сверстники, другой взрослый в семье, старший брат или сестра, учитель, отчим, школьный психолог. Это может быть Интернет и Вконтакте. Очень важно, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким и брошенным всеми, когда ему плохо. Очень важно, чтобы у него была возможность получать опыт доверительного общения с кем-то ещё, если с родителями это по каким-то причинам не получается.   3. Постарайтесь проговорить тему смерти, суицида и самоповреждений. Будет здорово, если вы предварительно почитаете что-то и сможете разговаривать не с позиции свысока или не с ужасом и паникой, а спокойно, понимая, что подростку может быть очень непросто это проживать и говорить об этом. Внимательно отнеситесь к любым признакам того, что с этой темой у подростка не всё гладко: например, романтизация смерти, депрессивные высказывания, реальный суицид или попытка суицида в окружении подростка, следы самопорезов или рассказы о них, заявления о суицидальных намерениях или мыслях. Даже если вам кажется, что это бравада или демонстрация, всё равно отнеситесь внимательно. Демонстрация – это тоже способ что-то сказать.   4. Если такое обнаружится, спросите, есть ли у подростка кто-то, к кому он может с этим пойти, чтобы не быть одному и чтобы его поняли. Если такого человека или группы у подростка нет, подумайте, как вы лично можете это изменить. Это не всегда будет означать, что вам нужно стать для подростка таким человеком. Заслужить доверие не так-то просто, тем более, если уже есть проблемы. Но существуют и другие решения. Из тех способов, которые приходят мне в голову – можно дать телефоны горячих линий для детей или оплатить какое-то количество встреч с детским психологом или психотерапевтом. Обязательно уточните, что с вашей стороны это не будет желание «исправить» подростка, что он или она сможет ходить на эти встречи сам, обсуждать любые темы и обязательно станет полегче. Хочу особо акцентировать, что это не должен быть психиатр, потому что по существующей в России практике такого подростка сразу поставят на учёт, что не всегда улучшает ситуацию.   5. Важно избегать любых контролирующих или ограничивающих действий. Дайте понять, что вы хотите помочь, но не будете вторгаться, хотя вам очень тревожно. Любые поступки, направленные на ограничение свободы, воспринимаются как агрессивные и могут ухудшить ситуацию, потому что подрывают и без того хрупкое доверие подростков и даже могут толкнуть их к решительным шагам (изоляция – один из факторов риска суицида). Кроме того, если дети будут видеть в вас опасных врагов, то помочь себе точно не дадут.  6. Просвещайтесь и образовывайте себя, узнавайте новое. Не нужно атаковать группы про китов и разбираться в шифрах, не нужно призывать запретить весь интернет. Лучше читайте про подростковые суициды, про факторы их риска, про профилактику, про психологию подросткового возраста и способы восстановить нарушенный контакт. Эта информация сейчас доступна всем, спасибо науке и Интернету. Если уже есть проблемы - ищите программы по профилактике суицида, которые действуют в вашем городе, ищите специалистов по работе с подростками, разыскивайте психологические группы, узнавайте телефоны горячих линий.  7. Будьте всегда доступны для ваших детей, не отмахивайтесь от любой ерунды, которой им захочется с вами поделиться. Если они будут делиться ерундой, то придут и рассказать важное. Не теряйте из виду детей, которые не живут с вами, будьте для них на расстоянии протянутой руки. И пусть всё, связанное с темой этого комментария, никогда не станет для вас и для них актуально.Почему они убиваю себя? Механизм психики, который может привести к детскому суициду [Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Прочее](http://www.b17.ru/article/?razdel=1000)   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Почему они убиваю себя Механизм психики который может привести к детскому суициду    Данное эссе является изложением семинарского материала, проводимым автором  для родителей по профилактике суицидов детей. Разумеется, механизмы, рассмотренные в материале, являются  причиной суицидов и взрослых. В эссе отсутствуют конкретные детальные рекомендации по профилактике самоубийств. Оно адресовано вдумчивым родителям и имеет целью обратить их внимание на взаимоотношения с детьми, на свое поведение в отношении детей и между собой, на эмоциональный климат в семье, на интересы и потребности ребенка, его отношения в школе и пр.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*             Причины  самоубийства могут быть различны. Это может быть даже «мода» на самоубийства. Так, после публикации книги И.В. Гете «Страдания юного Вертера» по Европе прокатилась волна самоубийств в подражание герою. Мы рассмотрим только один механизм-причину суицидов. В каждом конкретном случае содержание, причина самоубийства может быть разной, но укладываться в принцип этого механизма. Этот механизм называется  ретрофлексией – «обращением на себя».  Рассмотрим этот механизм подробнее.          Человек как существо имеет различные потребности и желания. Потребности и желания вещи разные. Люди часто блуждают в своих желаниях, не осознавая, какая на самом деле потребность стоит за этим. Так, например, человек может часто и много есть, думая, что удовлетворяет чувство голода, тогда как на самом деле он таким суррогатным способом пытается удовлетворить фрустрированные  любовь, заботу, внимание. Один из крупнейших специалистов по психосоматической медицине - Ф. Александер - писал: «....насыщение часто ассоциируется с ощущением того, что тебя любят. Для ребенка ситуация «быть накормленным» является эквивалентом ситуации «быть любимым». Ощущение защищенности любви, связанное с насыщением, основано на этой эмоциональной эквивалентности, когда  еда становится замещающим удовлетворением – т.е. суррогатом - фрустрированных эмоциональных потребностей, не имеющих ничего общего с процессом питания».       Так что, когда вы решили «перекусить», не чувствуя голода, то полезно подумать: чего вам действительно хочется? И чего хочется ребенку, который часто и много ест, особенно сладкого.  Действительно ли он хочет ЕСТЬ? Может быть, ему не хватает вашей любви, заботы, внимания?       При нормальном, естественном развитии потребности и желания могут и должны удовлетворяться и удовлетворяются.  Однако на практике далеко не все потребности или желания можно удовлетворить легко и просто. Не все люди могут прямо и открыто проявить гнев в отношении адресата; посмеяться или поплакать, когда это нужно, отдохнуть, когда требуется и т.п. Список можно продолжать долго.         Это происходит потому что, на пути энергии, которая генерируется организмом для удовлетворения потребностей и желаний, встает преграда из различного рода запретов: нравственных, юридических и пр. Из-за законов нашей социальной жизни, правил поведения, этикета, требований культурных норм, которые  усваиваются в детстве через воспитание, родительские послания, требования,  которые в психологии называются*интроектами*,*иррациональными установками,*  человек часто не может удовлетворить потребности и желания.  Один из известных психотерапевтов мира - А. Бек - пишет: «Система контроля» действует в единстве с системой действия, чтобы регулировать, изменять или подавлять побуждения. Эта система также основана на убеждениях, многие или большинство из которых являются реалистическими или адаптивными. В то время как побуждения составляют наши «хочу», эти убеждения составляют «нужно» или «нельзя». Вот примеры таких убеждений: «Нельзя бить того, кто слабее или сильнее, чем вы», «Вы должны положиться на власти», «Вы не должны плакать на людях». Эти убеждения автоматически преобразуются в команды: «Не бей», «Делай то, что тебе сказали», «Не плачь».  Запрещения, таким образом, препятствуют выражению желаний».         В этом случае энергия, генерируемая для удовлетворения потребностей и желаний, образно говоря, упирается в стену из запретов. Дальнейшее развитие возможно в трех вариантах:  *Первый.* Энергия разрушает  стену-запрет и удовлетворит потребность. Например, человек, несколько часов проведя на холоде на улице и не имея возможности сходить в туалет, делает это прямо на улице, уже не обращая внимания на прохожих.  *Второй.* Энергия рикошетит от стены-запрета  и меняет адресат. Так, человек, которому сделал выговор начальник, «отрывается» на домашних, хотя гнев его первоначально был обращен на начальника. Или, не имея возможности реализовать свои чувства по отношению к другому человеку, он преобразует энергию либидо  и направляет ее на социально приемлемые цели. Яркий пример: творения Петрарки, посвященные Лауре, которую он любил,  но не мог быть с ней. В психоаналитическом подходе это называется сублимацией.  *Третий.*Энергия отскакивает от стены и направляется обратно на человека. Это самый опасный вариант. Энергия эмоции, которые должны были выйти наружу, возвращаются назад и бьет по организму. Это  тот же механизм, при котором кипящая вода не выходит в виде пара наружу из котла, а разрывает этим паром котел, если он закрыт, и пар не может выйти через какое-либо отверстие. Этот механизм и называется *ретрофлексией* – обращением на себя, поворотом в противоположную сторону.      Часто сдерживаются и ретрофлексируются гнев и его поведенческое выражение – агрессия. Ф. Александер писал: «В современном обществе свободное выражение агрессии запрещено; человек часто испытывает враждебные чувства, но не имеет возможности выразить агрессию непосредственно, в свободном поединке. Наше общество требует, чтобы человек полностью контролировал все свои агрессивные импульсы». Энергия эмоций не может  быть выражена свободно через произвольную активность, а сдерживается, подавляется,  блокируется, вытесняется, - т.е. остается внутри и  направляются по неверному пути:  вместо того, чтобы выражаться через поведение, эмоции и желания, будучи подавляемыми, приводят к хроническому эмоциональному напряжению, нарушающему функционирование внутренних органов, бьют по вегетативным функциям, таким, как пищеварение, дыхание,  кровообращение.       Ребенок в своей жизни посредством воспитания подвергается многим запретам, которые не позволяют ему удовлетворить все свои желания и потребности (многие из этих запретов оправданы).  Как следствие, у ребенка может появляться гнев на запрещающих, на тех, кто помешал ему удовлетворить свои потребности или желания. Так же, в семье, в детском саду, школе  ребенок часто подвергается различным психотравмирующим факторам: наказания, родительские требования («ты должен учиться на одни пятерки», «ты должна быть самой лучшей»), постоянная критика («ты опять не убрал в своей комнате», «не вынес мусор» и пр.),  отсутствие эмоциональной близости с родителями, семейные конфликты, алкоголизм, школьный буллинг и т.д. и т.п.         Эти факторы, продолжающиеся длительное время, создают психотравмирующие ситуации, из которых у ребенка часто нет выхода. И снова одной  из эмоций, которая может являться в данной ситуации доминирующей – это эмоция  гнева. Гнев на родителей (это вообще частое явление, хотя морально и осуждаемое), гнев на их требования, запреты; гнев на семейные конфликты, пьющих родителей; гнев на школьных врагов, учителей. Проявление этого гнева – т.е. агрессия, - по какой-либо причине невозможна. Например, из-за запретов, которые уже усвоены; или из-за страха перед наказанием за проявленную агрессию: например, ребенок нагрубил родителям или учителям, и за это подвергся наказанию. В следующий раз он уже не будет проявлять грубость, чтобы не быть наказанным. Но эмоция гнева, желание агрессии в нем остается. И не в силах реализовать этот гнев адресату, ребенок, благодаря запретам-интроектам, сдерживает гнев в себе. Но энергия гнева не испаряется, она начинает бить по внутренним органам, по психике самого ребенка. И самый страшный удар, который здесь может быть – это суицид. Самоубийство – это то, что изначально имело адресатом кого-то другого: родителей (как бы страшно это не звучало), учителей, сверстников – т.е. тех, кто является причинами страданий человека. Но, не имея сил, ресурсов, возможностей, окутанный и связанный запретами-интроектами, человек не может убить виновников своих страданий, и, будучи не в силах выносить страдания, он свой гнев и свою агрессию поворачивает на себя – вместо того, чтобы убить других, он убивает себя. Один из самых крупных специалистов по гештальт-терапии  - Ж.М. Робин - пишет: «Чаще всего субъект не позволяет себе проявить именно акты агрессии в отношении их истинных объектов, и он обращает их против своего организма, как будто бы его собственный организм является окружающей средой. Самоубийство – высшая форма ретрофлексии,**субъект убивает себя самого вместо того, чтобы убить того, кто заставил его страдать».**  **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***  Есть мнение, что в заявлении ребенка о самоубийстве лежит всего лишь манипуляция, что это простое запугивание родителей, и что человек, который действительно хочет покончить с собой, не заявляет об этом, а просто молча идет и делает это. В этом есть большая доля истины, но не вся. Заявление ребенка о самоубийстве может быть  криком о  помощи, о том, что ему невыносимо плохо, что он нуждается во внимании и заботе родителей, и для него это заявление – последний способ обратить на себя их внимание.        А какова реакция родителей на это? Есть такие, которые могут ударить ребенка за такие слова: он-де оскорбил их как родителей  - они для него все,  а он им вон как ответил. Есть даже психологи, которые рекомендуют родителям наказывать ребенка ремнем за такие слова. А на самом деле, заявляя о своем самоубийстве, ребенок часто просит помощи, а получив взамен «помощь» ремнем, действительно может вышагнуть из окна. Так что, прежде чем наказывать ребенка за такие слова, может быть, стоит обратить внимание, почему и зачем он так говорит?Детские и подростковые суициды: памятка родителям [Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Семейная психология](http://www.b17.ru/article/?razdel=20)  **От автора:** *Подростковое детство очень сложный период для детей. Будьте внимательней к ним, странным и рвущимся в жизнь! Успейте их услышать, понять, поддержать. И удержать...пока еще возможно не от ошибок, их можно исправить.. от "дороги в никуда".......*   |  | | --- | | *В нас все неведомо и утренне...*  *В нас приходит и уходит.....*  *Весной бывают реки мутными...*  *Чтоб стать прозрачными под осень...*  *«…С этими словами девочки ступили на край карниза… и… Сильные мужские руки резко отшвырнули их назад, на крышу. От падения и боли девчонки точно очнулись. Они вдруг отчётливо услышали, как Алинин брат, стоявший перед ними с перепуганным лицом, орал на них чуть ли не матом. То ли от собственной боли, то ли от крика парня, но до девчат внезапно дошло, что они действительно чуть не расстались с ЖИЗНЬЮ в самом расцвете молодости, с ЖИЗНЬЮ, которой они так наслаждались в последнее время и «где стали наконец-то счастливы». Мороз шёл по коже от одного только осознания своего поступка, который они и сами не могли толком объяснить. Что на них в этот момент нашло?» (отрывок из*[*книги Анастасии Новых «Эзоосмос»*](http://spasizhizn.com/library/books/24-ezoosmos-part2)*).*  Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба. Пережить своих детей- это неподъемная ноша для человека. И поэтому от родителей в первую очередь зависит то, какими ценностями живёт юный участник нашего общества, каким он вырастет человеком, и что передаст своим будущим поколениям. Участие взрослых очень важно в жизни каждого ребёнка, особенно в период, когда в его жизни появляются психологические проблемы. **Что стоит знать родителям в первую очередь о проблеме детских и подростковых самоубийств? И как надёжно обезопасить сознание своих детей от воздействия чужеродной губительной воли?**  В обществе широко распространено мнение, что попытки суицида совершают только психически неуравновешенные люди, страдающие различными заболеваниями, такими как шизофрения, паранойя и другими заболеваниями нервной системы. На самом же деле это совершенно не так. Есть медицинская статистика, из которой следует – **подавляющее большинство самоубийств совершаются психически абсолютно здоровыми людьми**. Кроме этого, бытует ошибочное мнение, что только дети и подростки из неблагополучных семей способны совершить попытку самоубийства. Однако статистика показывает, что подавляющее большинство детей, идущих на этот шаг, из внешне благополучных и полных семей.  *Что толкает детей на самоубийство и какова роль родителей и педагогов в предотвращении этого?*  Психологи выделяют множество причин, которые, по их мнению, способны подтолкнуть подростка на самоубийство. Среди них *ссора со сверстниками, расставание с любимым человеком, смерть родственника, постоянные стрессовые ситуации и как следствие депрессия, игровая зависимость, проблемы с наркотиками, подростковая беременность, насилие в семье, желание обратить на себя внимание*. Однако стоит подчеркнуть, что в большинстве случаев всё перечисленное не является первопричиной суицидального поведения молодых людей, а лишь дополнительным фактором.  Истинная же причина скрыта глубже обыденного понимания человеческой психики, природы человека и его мыслей. **Очень часто дети и подростки попадают в поле зрения определённых людей не с самыми лучшими намерениями, которые являются либо проводниками чужой воли, либо непосредственно генерирующими эту волю, и обладающими знаниями, которые в современном мире назвали бы «чёрной магией».**Бессознательными проводниками таких «нелюдей» могут быть кто угодно: самыми близкими друзьями и подругами, учителями или случайными знакомыми, руководителями творческих кружков, религиозных или общественных организаций и течений. Основная мотивация, как правило, агрессивного толка, основанная на материальных установках или искаженных представлениях о духовных вещах. **Генераторы же этой воли в попытках довести подростка или ребёнка до самоубийства, внедряя в его сознание чуждые ему навязчивые мысли, способны подавлять волю человека и кратковременно управлять его действиями усилием своей мысли. Но это происходит лишь тогда, когда человек открывает им входную дверь своей агрессией, негативными мыслями или желаниями, даёт волю плохим мыслям, таким образом, пропуская чужеродные мысли в своё сознание.**  Зачастую трагедии можно избежать, если родители будут знать о возможном источнике навязчивых мыслей у ребёнка, расширив свои собственные познания в этом вопросе и объяснив это ребенку. На этом пути, в первую очередь, стоит отбросить навязанные стереотипы и подойти к изучению этого вопроса с заинтересованностью настоящего исследователя. Ведь, в конечном счёте, приобретённые знания способны сохранить жизнь Вашему ребёнку. **От Вас как от родителя зависит очень многое!**  Стоит обратить особое внимание на следующие факторы, свидетельствующие о том, что есть вероятность детского или подросткового суицида:  •  Разговоры ребенка о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, прессе.  •  Появление у ребенка литературы (книг, брошюр, дисков) о самоубийствах, просмотр соответствующей информации в интернете.  •  Попытки ребенка уединиться. Стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствует о предрасположенности к самоубийству, но может говорить 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 своей родительской любовью и вниманием.  •  Иногда музыка или рисунки могут послужить сигналом родителям о том, что что-то не так в сознании ребёнка, что в нём доминируют депрессивные мысли («открытая дверь»), вопреки его жизнерадостности.  •  Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои «важные» дела как можно быстрее.  •  Раздаривание своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям, с которыми он раньше не расставался (за исключением случаев, когда ваш ребенок с добрыми намерениями делает это постоянно).  Если Вы заметили в поведении Вашего ребёнка что-либо настораживающее или тревожное, постарайтесь в первую очередь совладать с собой, разобраться в своих собственных мыслях и поступках, а затем в спокойном состоянии переговорить с ребенком. Создайте гармонию и здоровый диалог в семье. Ваше внутреннее спокойствие и переключение на позитивные мысли способны защитить ребёнка и переключить его доминанту в сознании. Ведь незримая обычным глазом связь между Вами и детьми существует всегда, ребенок берет пример с родителей, а родительская любовь способна на многое! Справляясь с этой первостепенной задачей, старайтесь практически всё время проводить рядом с ребёнком, (посетите с ним вместе различные культурные мероприятия, зоопарк, цирк, детские спектакли, концерты, съездите на природу и т.д., чтобы ребенок сменил обстановку и смог отвлечься от своих мыслей) до тех пор, пока не будете твердо уверенны в том, что его суицидальное настроение исчезло без следа. Главное – не оставлять его наедине и даже ночью, по возможности, дежурить у его постели. Постарайтесь отвлечь его внимание от навязчивых мыслей, заняв обычной домашней или приусадебной работой, пусть он чувствует Вашу заботу, тепло и любовь. Как писал В.А.Сухомлинский:**«Подлинное воспитание немыслимо без жизни в мире труда. Труд лежит в основе и нравственного, и эстетического, и эмоционального воспитания»**.  В том же случае, если ребенок позволяет себе более серьезные угрозы, например, такие как: «я перережу себе вены» или «я выпрыгну в окно», то не стоит отвечать на эти слова провокационно. Не стоит смеяться над ним и говорить, 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 что-либо, решаются на суицид. Кроме того, стоит незаметно для ребёнка поговорить с педагогами в школе о том, с каким кругом людей он общается, какие кружки или семинары стал посещать в последнее время, появился ли кто-то новый в его окружении. Постарайтесь узнать, всегда ли ребёнок после занятий в школе идёт домой или на привычную для него секцию или кружок. Возможно, он посещает ещё что-либо без Вашего ведома или встречается с подозрительными личностями. Если какое-либо новое увлечение или знакомство Вашего ребёнка вызывает у Вас подозрение и беспокойство, постарайтесь максимально оградить его от этого общения. Быть может, Ваша родительская интуиция подсказывает верный источник его навязчивых суицидальных мыслей.  Твёрдая уверенность в успешном избавлении от чужеродных мыслей и неадекватных поступков Вашего ребёнка, вера в помощь свыше, подкреплённая ценными знаниями о природе человеческих мыслей и истинных причинах, побуждающих человека на самоубийство, способны сохранить жизнь! Как говорится, любая ситуация в жизни чему-то нас учит, а преодолевая её, мы становимся только сильней. Возникновение подобной проблемы в жизни – это первый звоночек, подсказка, что в первую очередь именно нам стоит хорошенько поработать над изменением способа своего мышления, пересмотреть жизненные приоритеты, научиться мыслить позитивно. Ведь дети копируют нашу модель поведения. Стоит своим добрым примером показать, что такое истинные общечеловеческие ценности, научить ребёнка действовать и мыслить согласно им, научить бескорыстно помогать людям. **Перед силой истинной Любви рушатся любые стены, и ни доли тени не проникнет туда, где царит гармония, доброта, и где чтутся высокие нравственные принципы! И каждому находится комфортный уголок для самореализации, восстановления и развития.** |   Как распознать детскую депрессию?  [Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Прочее](http://www.b17.ru/article/?razdel=1000)  **От автора:** *Информация, представленная в заметке входит в программу занятий с родителями на тему "суицидальное поведение детей"*   |  | | --- | | Готовясь к циклу занятий с родителями, я решила затронуть такую часто недооцененную взрослыми тему, как депрессивное состояние детей и подростков.  Да-да, депрессия может быть не только у взрослых, но и у детей. Однако, здесь далеко не всегда депрессивное состояние проявляется в основном плохим настроением и апатией (как у взрослых), поэтому нередко такое состояние ребенка остается незамеченным.   Какие маркеры депрессии можно и нужно подмечать в поведении ребенка?   • Плохое настроение  • Потеря свойственной детям энергии  • Внезапное появление печали  • Нарушение сна  • Соматические жалобы  • Изменение аппетита или веса  • Ухудшение успеваемости  • Снижение интереса к обучению  • Страх неудачи  • Чувство неполноценности  • Самообман – негативная самооценка  • чувство «заслуженной отвергнутости»  • повышенная чувствительность к изменениям (например, планов на день)  • повышенная самокритика  • замкнутость, необщительность  • агрессивное поведение, отреагированное в действиях   У подростка депрессия имеет много общих признаков с детской депрессий, но может проявляться и несколько иначе:   • Чувство скуки  • Печальное настроение  • Нарушение сна  • Соматические жалобы  • Неусидчивость, беспокойство  • Фиксация внимания на мелочах  • Чрезмерная эмоциональность  • Замкнутость  • Рассеяность внимания  • Агрессивное поведение  • Непослушание  • Склонность к бунту  • Злоупотребление алкоголем или наркотиками  • Плохая успеваемость  • Прогулы в школе   Конечно, некоторые из перечисленных признаков могут быть изначально присущи вашему ребенку (например, высокая эмоциональность или необщительность) и тогда, вряд ли должны вызывать беспокойство. Однако, чем больше признаков вы отмечаете у ребенка, тем более внимательными вам следует быть. Может быть ребенок плохо адаптируется к переменам, или нуждается в поддержке.  Поэтому если вы заметили резкие перемены в поведении и состоянии ребенка, то попробуйте быть к нему внимательнее, проводить больше времени вместе с ним, как можно больше интересоваться волнующими его событиями. |   Детский суицид: кто ответит!?  [Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Детская психология](http://www.b17.ru/article/?razdel=21)   |  | | --- | | В последнее время увеличился, зафиксировано на территории Украины, риск раннего ухода из жизни. Подростки, таким образом, выражают свой протест настоящей реальности. В этом есть трагедия и закономерность настоящего развития общества.  Но почему именно дети и как изменить такой ход событий?  Хочу обратиться к учебнику возрастной психологии, чтоб выделить особенности данного жизненного периода.  Итак, «Подростковый возраст (от 10–11 до 14–15 лет) характеризуется общением, которое распространяется на различные виды деятельности: трудовую, учебную, спортивную, художественную и др. Новообразованиями являются: появление чувства взрослости, склонность к рефлексии, самопознанию, интерес к противоположному полу, половое созревание, повышенная возбудимость, частая смена настроения; идет развитие волевых качеств, появляется потребность в самоутверждении, самоопределении. Смена ведущей деятельности ведет к наступлению кризиса в развитии. Это связано с тем, что потребности ребенка меняются, но он еще не в состоянии их удовлетворить».  Восточная психология связывает возраст 11-15 лет с эмоциональным уровнем. По чакровой системе (энергоцентров) – это 2-я чакра Свадхистана, которая связана с развитием половых органов и формирует отношение к эмоциям. Это и психическая способность ощущать то, что чувствуют другие люди. Формирование и становление этой чакры проходит, обычно до 14 лет. И пока она ещё формируется есть вероятность и неустойчивых эмоциональных реакций, крайних проявлений через единство – разобщенность. Например, «Меня никто не любит», «Я никому не нужен» и др.  Начиная с 7-ми и до 14 лет у ребенка больше начинает функционировать левое полушарие, отвечающее за логику, конкретные знания. Он начинает всему обучаться. Родители, учителя, сверстники, друзья создают вокруг подростка определенную ауру. Отношение окружающих сильно впечатляет детскую неокрепшую психику. Период крайностей: «Быть или не быть!»  **Самое больное и трагическое, чего не может пережить ребенок, в особенности будучи подростком, - это чувство, что он никому не нужен…**  Именно в этот период засеваются зерна любви или страха в сердце каждого маленького человечка.  Многие родители, не осуществив мечту своего детства, не реализовавшись в жизни,  передают такое же настроение, отношение к будущему и своему чаду. Уныние, обыденность, страх – те сорняки души многих родителей, которые прорастают в душах их же детей. Ребенок в семье является лакмусовой бумагой, которая вбирает в себя ту внутреннюю атмосферу, которой наполнены члены этой семьи.  Школа в последние десятилетия стала тем учреждением, к которому начинают готовиться с самого рождения, и, окончив её, живут стрессами и воспоминаниями, полученными в ней. Такое впечатление, что человек рождается только для того, чтобы учиться в школе. Школа перестала быть помощником для входа в жизнь. Многие пытаются забыть её, как страшный сон, да и знания, полученные там, позволяют мало кому сдать экзамены в институт. Всё остальное приходится изучать и осваивать экстерном в школе жизни.  Что же нужно для полноценного, гармоничного, радостного (это важно) развития ребенка?  Ответ нужно искать в зачинателях, воспитателях, родителях «Что посеешь – то и пожнешь».  - учиться слышать ребенка и поддерживать на ранних этапах развития;  - воспринимать жизнь как игру, творчество;  - самим развиваться (не смотря на возраст): физически, психологически, духовно.  - быть в ответе за своё слово, мысль, поступок;  - жить в гармонии с собственным «я». |   О детском суициде [Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Общая психология](http://www.b17.ru/article/?razdel=5)  **От автора:** *Соавтор КИПОР ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА Опубликовано в информационно-развлекательной газете РВС*   |  | | --- | | Не секрет, что ритм жизни в современном мире постоянно возрастает. Можно сказать, что время «ускоряется». Информация поступает практически молниеносно (сотовые телефоны, интернет). Жизнь предъявляет к человеку жесткие требования и психика человека имеет все меньше возможности для отдыха. Не каждый взрослый справляется с подобной динамикой жизни, не говоря уже о подростках. Неустойчивый эмоциональный фон, перестройка психики, первые отношения с противоположным полом, бесконечное просиживание детей за компьютером, сильные стрессы (большое количество домашнего задания, переживания о предстоящем ЕГЭ и т. д.), занятые или эмоционально холодные родители, ссоры в семье, отсутствие активного отдыха — все это может привести подростка к суициду.  Признаками суицида являются:   * Чрезмерно заниженная самооценка, когда ребенок говорит родителям, что он недостаточно хорош, способен, красив и т.д. * Затяжное нервное состояние в связи с излишним требованием к себе, т.е. желанием делать все на «5», так называемый «синдром отличника». Когда подросток не дает себе право на ошибку. Как правило это ему внушают взрослые, причем, часто запугиваением типа: «Если не будешь учиться хорошо, пойдешь работать дворником, будешь безработным, бедным, неудачником и т.д.». Здесь включается установка «Я должен соответствовать ожиданиям родителей». * Нехарактерная для ребенка замкнутость. Это может говорить о том, что в его жизни произошло что-то серьезное, но при этом он не может попросить о поддержке взрослых. * 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. * 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. * Музыка или живопись могут послужить симптомами для родителей о том, что что-то не так. Обращайте внимание на то, какую музыку слушает ваш ребенок, что он рисует. Обилие черного цвета и угрожающие сюжеты как и тексты песен на тему смерти могут помочь родителям понять настроение подростка. * 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 уверенны 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 психологам. В данном случае помощь психолога требуется не только ребенку, но часто и самим родителям, так как в большинстве случаев причинами детского суицида является напряженная атмосфера в семье. | | | | | |