ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!

ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД

У каждого – свой тайный личный мир.   
                                                                    Есть в мире этом самый лучший миг.   
                                                                         Есть в этом мире самый страшный час,   
                                                   Но все это неведомо для нас.   
                                           И если умирает человек,   
                                                        С ним умирает его первый снег,   
                                                         И первый поцелуй, и первый бой…   
                                                  Все это забирает он с собой.   
                                                        Таков закон безжалостной игры,   
                                          Не люди умирают, а миры.   
Е. Евтушенко

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. Что такое суицид? Как вовремя заметить опасность и уберечь ребёнка от беды?

Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым.   
Среди причин детской смертности самоубийства занимают второе место. И это только по числу доказанных случаев! Некоторые исследователи даже склонны отдать суицидам пальму первенства.

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 абсолютно психически здоровыми людьми, которые очень четко отдают себе отчет в своих действиях.

**На что нужно обратить внимание:**

Ребенок замыкается в себе.  Свертывает все окна на мониторе при входе в комнату родителей.   Самопорезы.   Появление в жизни подростка особых моментов – одно и тоже время выхода в сеть (в принципе в сети всегда, но в этот интервал времени обязательно).

Философствование на тему жизни и смерти.

Слушает особую депрессивную музыку.   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.    
Тщательно маскируемые попытки ребенка попрощаться с вами – непривычные разговоры о любви к вам, попытки закончить все свои дела как можно быстрее.    
Раздаривание своих любимых и наиболее ценных вещей, с которыми он раньше не расставался, друзьям.

**СЛОВЕСНЫЕ признаки, прямые и косвенные намеки:**    
  
"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!"…    
  
**Много шуток  на тему самоубийства.**  
**Проявление нездоровой  заинтересованностью вопросами смерти.**  
  
**Подросток может решиться на самоубийство, если он:**  
Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.    
Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);    
Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.    
Предпринимал раньше попытки суицида.    
Имеет склонность к самоубийству вследствие 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.

Одна из угроз настоящего времени является вовлечение несовершеннолетних в группы смерти. Сегодня я хочу сделать акцент именно на этих группах, потому что как правило, в настоящий момент часто туда вступают подростки, которые возможно ранее и не помышляли о суициде, но при этом относятся к группе риска. Скажу свое мнение, что подростковый возраст сам по себе является рисковым, подросток кидает вызов обществу, ему кажется, что весь мир настроен против него, родители в том числе. Что привлекает их в группах? А там их жалеют, там их поощряют и хвалят, там единомышленники…Чем это заканчивается знают все, но ужасает рост самоубийств по всей России подростков.   
  Зачастую трагедии можно избежать. Профилактика детского суицида зачастую помогает избежать самого страшного – смерти ребенка. Главное, что для этого необходимо – это внимание родителей к изменениям, происходящем в поведении ребенка. Зачастую первыми тревожными звоночками могут стать сущие пустяки – фраза, оброненная якобы случайно, либо что-то еще.   
Всегда обращайте 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 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 детским психологам или даже психиатрам.