

## Суицид - проблема современности



В настоящее время пристальное внимание специалистов-практиков, ученых-исследователей, общественности обращено на проблему детских и подростковых суицидов. Количество обращений на Молодежный телефон доверия детей и подростков с суицидальным поведением составляет 25-30% от всех звонков.

**Суицид** (suicide) – сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение. Является одной из наиболее крайних форм отклоняющегося (девиантного) поведения. Научный термин «суицид» впервые начал использовать врач и философ 17 в. Томас Браун, образовав его от латинского sui (себя) и caedere (убивать).

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с **потерей смысла жизни**. Особенно трагичен суицид детей и подростков. По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 7-8 лет. По половой принадлежности с 7 до 14 лет больше склонны к суицидам мальчики - их психика более хрупкая, с 15 до 18 лет картина меняется: чаще жить не хотят девочки. Детские суициды в 99 случаях из 100 происходят в семьях со средним или выше среднего достатком.

Суицид тесно связан с высоким уровнем тревоги, агрессии, направленной как на себя (аутоагрессии), так и на окружающих.

### **Представления детей о смерти.**

Рассматривая суицидальное поведение детей, необходимо учитывать, что понятие смерти как категории прекращения жизни у них, как правило, не сформировано.

Таким образом, суициды ребенка и взрослого человека принципиально различны.

До 3-х лет ребенок еще не имеет границ, отделяющих его от окружающего мира, не различает мертвое и живое. У него нет представлений о времени, о будущем, а значит, и о смерти. Если в течение первых лет жизни ему приходится сталкиваться с феноменом смерти, то возникающие в связи с этим представления и эмоции лишь отражают реакции на смерть значимых для него людей, особенно матери. Суициды в этом возрасте встречаются крайне редко.

У дошкольников некоторые представления о смерти уже, как правило, сформированы. Однако при этом они часто считают смерть уделом исключительно стариков, не допуская мысли о возможности прекращения собственной жизни. Кроме того, у большинства детей этого возраста нет понимания необратимости смерти.

У школьников уже отмечается четкое разграничение понятий жизни и смерти, хотя смерть еще продолжает оцениваться ими как временное явление. При этом у многих все же присутствует страх умереть, чаще – страх смерти родителей. Причинами суицидов у детей 7-10 лет чаще всего являются развод родителей, смерть близкого человека, животного и всё чаще – наркозависимость. Нарастающая социальная дезадаптация, одиночество, нравственные и физические страдания, отсутствие перспективы порождают тревогу, агрессию, аутоагрессию, нередко выражающиеся в суицидальном поведении.

Подросткам свойственны размышления о жизни и смерти, повышенный интерес к этим темам, что и находит свое отражение в молодежной субкультуре.

Если раньше считалось, что всё-таки суициды бывают в неблагополучной семье, в неполной, где недостаточно внимания детям. То сейчас, как ни странно, количество попыток самоубийств происходит больше в благополучных семьях. Это благополучие внешнее - когда ребёнку всё дают в материальном плане, но **нет духовной близости, духовного родства, нет мостика между родителями и ребенком, который должен быть обязательно в любой ситуации.**

Дети, предпринимая суицидальную попытку, действительно не предполагают умереть. Впрочем, нельзя не сказать, что представление о смерти у детей значительно отличается от такового у взрослых. Дети убеждены, что смерть имеет начало и конец, они представляют себе смерть как иное существование, длительное отсутствие или даже тяжелую болезнь. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но умрут «не до конца», то есть **посредством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания (причем нередко за пустячный, с точки зрения взрослого, поступок). После окончания «смерти» дети предполагают зажить без былых конфликтов с теми, кому они адресовали свой суицид как последний аргумент, как крик о помощи.** Чаще всего это родители. Дети, совершая попытку к самоубийству, надеются, что вынудят тем самым родителей перемениться, что она, «смерть», будет способствовать воцарению в семье мира и любви. И когда эта самая «смерть» закончится, можно будет продолжать жить в своей родной семье по-настоящему счастливо. Семилетний мальчик, после тяжелой попытки самоповешания, говорил, что принял решение умереть, так как мать угрожала сдать его в приют за непослушание. Он исчерпал все аргументы: кричал, плакал, просил прощения – не помогало, после всякого проступка мать все более непреклонно грозила этим наказанием. Тогда он решил повеситься: «Буду висеть, и смотреть, как она убивается, а потом все у нас будет хорошо!»

Очень важно знать, что дети, как правило, выбирают наиболее травматичные способы совершения суицида: падение с высоты, самоудушение и самоповешание, самоутопление и т.д. Дети, в отличие от подростков, совсем не боятся боли и несколько не озабочены сохранением своей привлекательности после смерти, поэтому они не часто прибегают к наиболее распространенному у подростков способу самоубийства: отравлению лекарствами.

**Практически в каждом случае детского суицида обнаружено насилие в семье, однако здесь выявились любопытные подробности.**

а) Наиболее часто встречаются проявления психического насилия, то есть запугивание, унижение, оскорбительные наказания, подкуп, злоупотребление

доверием, чрезмерный контроль, пренебрежение заботой и т.п. Пожалуй, правильно будет сказать, что психическое насилие – это главная характеристика семейной атмосферы маленького суицидента.

**б)** Более чем в половине случаев имеет место проявление жестокости, то есть **физическое** насилие. Дети, в буквальном смысле слова, были доведены до суицида побоями и устрашающими наказаниями (изоляция в темной комнате, лишение пищи и питья). Не нужно думать, что подобные действия родителей и опекунов остаются безнаказанными. Когда они выявлены, Уголовный кодекс действует, однако отсутствие системы защиты прав ребенка, специальных структур, таких как, к примеру, детские суды, очень усложняют ситуацию.

**в)** Среди причин детского суицида почти нет сексуального насилия в семье, это при том, что в подростковом возрасте переживания, связанные с инцестом, создают риск суицидальной попытки весьма часто. Можно предположить, что маленький ребенок совершает суицид, потому, что чувствует себя никому не нужным и нелюбимым. Становясь объектом сексуального домогательства кого-то из родственников, он чувствует себя очень важной персоной: взрослый делит с ним секрет и явно в нем нуждается. Его растлевают, он же думает, что его любят.

**г)** Ключевой фигурой в суицидальной коллизии как ребенка, так и подростка всегда является **мать**. Дисгармония или даже разрушение диады мать-дитя – это главная суицидальная опасность в семье. Вообще «мать суицидента» - это любимая тема многих суицидологических исследований.

Как бы ни были родители заняты на работе, какие бы у них ни были ситуации жизненные - вместе не живут - каждый родитель должен обязательно, особенно касается мамы, держать мостик. Ребёнок должен знать, что у него есть место, где его ждёт защита. В психологии это называется "поле безопасности".

Как бы ни было, в тяжёлой ситуации у ребёнка инстинктивное желание пойти домой и скрыться, защититься. А в некоторых случаях - когда родители начинают перегибать палку и требовать от подростка полного подчинения, выполнения своих требований - мостик может быть потерян, и ребёнку тогда некуда идти. Тогда и возникает эта мысль - самая короткая. Она всегда как-то как молния простреливает ребёнка, и он идёт и совершает суицид.

Действительно, вина родителей есть, когда они предъявляют завышенные требования не только к учёбе, но и вообще к образованию общему. Ребёнка нагружают с утра и до вечера - это и дополнительные занятия, репетиторство, спорт, ещё что-то. Конечно, хорошо развивать равноценно грамотную личность, которая во всех отношениях будет достойна родителей...

Но мы должны помнить, что запас психической прочности у ребёнка сейчас не очень-то и большой. У ребёнка может быть умственная составляющая большая по сравнению с детьми в прошлые годы, а вот уровень защитных сил нервной системы может быть совсем маленьким. И тогда, нагружая ребёнка, бесконечно с него требуя, чтобы он успел везде - если родители дают возможность просвещаться, то, конечно, они будут требовать только успехи - конечно, можно дойти до срыва нервной деятельности.



Психиатры и суицидологи отмечают, что суицидальное поведение в этом возрасте нередко служит одним из ранних диагностических признаков эндогенного заболевания.

Всем воспитателям, всем, кто находится рядом с детьми, очень важно знать признаки суицидального поведения.

Современные исследователи отмечают следующие **СИМПТОМЫ** **суицидального поведения у детей и подростков:**

- Дисфория или потеря интереса к жизни и способности получить удовольствие;
- Изменения аппетита и веса тела;
- Потеря энергии; изменение продолжительности сна;
- Изменение психомоторной активности;
- Чувство собственной никчемности или вины;
- Мысли о смерти;
- Суицидальные намерения или попытки;
- Социальная замкнутость;
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе;
- Несвойственная ранее агрессивность;
- Жалобы на ухудшение самочувствия;
- Ожидание наказания.

Маскированная депрессия часто выражается в следующем:

- Неуживчивость;
- Драчливость;
- Поведенческие проблемы;
- Гиперактивность;
- Пропуски уроков, снижение успеваемости;
- Соматические жалобы;
- Употребление алкоголя, наркотических веществ.

Как правило, подростки, решившиеся на самоубийство, делают это не потому, что хотят смерти, а просто потому, что не видят иного выхода из ситуации. И именно поэтому всем нам так важно быть чуткими к чувствам живущих рядом с нами людей. Почти наверняка те проблемы, которые ребенку в состоянии глубокого душевного кризиса представляются неразрешимыми, нам такими не кажутся. И, может быть, наша помощь будет достаточной, чтобы спасти ему жизнь.

Сейчас депрессия помолодела. Мы её не только у подростков, но даже в младшем школьном возрасте видим. **Уже и среди дошкольников отмечают случаи депрессии.** Но у детей она протекает не так, как у взрослых. Ребёнок будет

механически ходить, учиться, выполнять какие-то задания. Но у него нет интереса в глазах, он перестаёт заниматься теми делами, которые его раньше очень интересовали, у него пропадает желание что-либо делать. Эти признаки должны привлечь внимание родителей - нужно выяснить причину.

### **Профилактика суицидов (для родителей)**

Профилактика депрессий у детей является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у детей важную роль играют родители. Как только у ребёнка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ему выйти из этого состояния.

**Во-первых**, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только ребёнка-сегодняшнего с ребёнком-вчерашним и настроить на позитивный образ ребёнка-завтрашнего.

**Во-вторых**, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

**В-третьих**, ребенку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние ребенка в этот период.

**И, в-четвертых**, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

### **Памятка родителям**

1. Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать его. Вникайте в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.
2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также давайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право



выбора, чтобы он реально почувствовал, что он волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было вести себя неправильно.
4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.
5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл. Поэтому снова и снова, без раздражения, терпеливо разъясняйте суть своих требований. Ребенок нуждается в повторении.
6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований, он просто не может все делать сразу.
7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.
8. Не действуйте сгоряча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствуют его поступки.
9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

#### **Если ребенок провинился**

1. Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.
2. Ясно определите для себя, что вы хотите от ребенка, и объясните ему это, а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Не подсказывайте ребенку своих готовых решений.
4. Не унижайте ребенка словами типа: «А тебя вообще голова на плечах есть?»
5. Не угрожайте: «Если ты еще раз это сделаешь, ты у меня получишь».
6. Не вымогайте обещаний. Для ребенка они вообще ничего не значат.
7. Сразу дайте оценку поступку, ошибке и сделайте паузу.
8. Оценивайте поступок, а не личность; лучше сказать «Ты поступил плохо», чем «Ты плохой».
9. После сделанного выговора, замечания, прикоснитесь к ребенку и дайте ему почувствовать, что вы верите в него.

#### **Наказывая ребенка, помните:**

1. Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка.
2. Наказание должно быть не нормой, а исключением.
3. Нельзя подчеркивать свою власть над маленьким ребенком.
4. Наказывать следует за проступок, а не за то, что у вас плохое настроение.



