

## **«Детский суицид. Как помочь?»**

По данным ВОЗ, почти миллион человек ежегодно сводят счеты с жизнью. То есть каждые 40 секунд в мире кто-то убивает себя. И как это ни ужасно, среди подростков суицид – третья по частоте причина смерти.

Лишь 10% у детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой, в 90% суицидальное поведение – это «крик о помощи». Неслучайно 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время, т.е. крик этот адресован к близким прежде всего. В среднем каждая 4-я демонстративная попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности.

Суицидальные действия у детей и подростков часто носят «демонстративный характер», могут приобретать черты «суицидального шантажа». Однако именно в подростковом возрасте дифференциация между истинными покушениями и демонстративными действиями бывает чрезвычайно затруднена.

Детские самоубийства относятся к таким происшествиям, которые никого не оставляют равнодушными. Суицидальное поведение (желание расстаться с жизнью) возникает, когда душевная или физическая боль становится невыносимой, когда пустота, мрак и ужас наполняет внутри психическую сущность человека.

Суицидальное поведение является следствием человеческих отношений, происходит только в «поле» отношений и выбирается как способ коммуникации, когда обычные способы не достаточны и не услышаны. Необходимо отметить, что многие из тех, кто совершает суицидальные попытки— вовсе не хотят умирать. Они просто утратили способность общаться с миром обычным способом. Для таких детей отравление или перерезанные вены — способ сообщить всем о глубине своего отчаяния. Часто, совершая суицидальные попытки, дети сообщают заранее друзьям или знакомым о суициде, надеясь на то, что их найдут до того, как наступит конец. А бывает и так, что неудачная попытка приводит к тому, что оставшуюся жизнь такой ребенок проводит в инвалидном кресле или полностью утратив разум.

### **Возраст**

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния. У нас в Витебской области за последние годы не было суицидальных попыток среди детей младше 10 лет. В прошлом году 10 летний мальчик совершил суицидальную попытку после ссоры с друзьями.

С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет.

### **Мотивы самоубийств**

Причины суицидов в разные исторические времена различны. Так в XIX в. кончали жизнь самоубийством, чтобы оправдать поруганную честь. В наше время актуальные другие ценности, переживания, проблемы.

70% современных детей, совершивших суицидальную попытку, называют в качестве основной причины такого поведения школьные конфликты. Но когда разбираешься в существе дела, то как правило, обнаруживаешь неблагополучие в семье. Это могут быть семьи внешне успешные, с хорошим материальным достатком, но с нарушенными отношениями внутри семьи. А роль «последней капли» могут играть школьные ситуации, поскольку школа – это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени. В школьных конфликтах могут участвовать и сверстники, и учителя: традиционная школа – жесткая среда, которая лишь обостряет личные проблемы подростков.

### **Предпосылки к суицидам:**

- неумение подростка понимать и выражать свои чувства, объяснять свои переживания;
- двойственность ощущения своего места в мире: с одной стороны — уже не ребенок (одолеваемый взрослыми желаниями и страстями), а с другой — ещё не взрослый, бесправный и полностью зависящий от семьи (которая в эту пору становится для него менее значимой, чем общество сверстников);
- максимализм оценок и приговоров — и себе, и окружающим, а вместе с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий.

### **Причины:**

Очень часто причины детских суицидов кроются совершенно в нелепых проблемах. Но это для взрослого человека кажется пустяком. Ребенок напротив ярко переживает и нервная система дает сбой. Вот несколько проблем, которые могут подтолкнуть детей наложить на себя руки:

- смерть любимого близкого человека;
- постоянные ссоры с родителями и чувство, что его не понимают;
- несчастная любовь и разбитое сердце;
- ссоры между родителями и развод;
- наркологические проблемы;
- насилие в семье и бесконечное чувство вины;
- беременность в подростковом возрасте. Около 20% самоубийств происходит из-за раннего полового акта и беременности. Девочка боится признаться родителям и решает умереть.

Можно выделить еще одну причину детских самоубийств – **прессинг успеха**. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высокого образования. Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в ВУЗ, получение престижной работы. Все это сопровождается буквально «жертвенным» поведением родителей, готовых все продать для оплаты репетера и прочих услуг. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, да и собственные высокие притязания создают высокое напряжение, страх, гнетущую тревогу.

Причины детского подросткового суицида иногда состоят в том, что в сознании подростка **нет негативного отношения к суицидам**. Самоубийца в нашем обществе вызывает сочувствие, сожаление, но ни в коем случае – возмущение или презрение. Для

сравнения: в Англии, например, самоубийство не только уголовное преступление, но и большой позор для родителей, и поэтому процент покушения на собственную жизнь там на порядок ниже, чем в России.

В какой-то степени жалость к самоубийствам способствует распространению среди подростков так называемого демонстративного суицида, при котором ставится цель не уйти из жизни, а привлечь внимание «обидчиков», наказать их, заставить «понять» и т.д. Как правило, эти суициды рассчитаны на «зрителей», но кончаются порой трагически, подростки ошибаются в расчетах, переигрывают, и в конце умирают, сами того не желая.

Частой причиной самоубийства, не только среди подростков, но и взрослых является **смерть кумира**. Такие самоубийцы, как правило, инфантильны, эмоционально и интеллектуально незрелы. Самоубийство фанатов – явление давно известное и имеет одну страшную тенденцию: оно часто носит массовый характер. Не только смерть кумира, но и единственный случай самоубийства в школе вызывает эпидемию суицидальных попыток. «Вина» за такие суицидальные эпидемии лежит только на свойственные всем детям и подросткам внушаемости и подражания. Поэтому средствам массовой информации следует тщательно избегать сенсационных сообщений о самоубийствах, особенно если речь идет об известном человеке. Не следует демонстрировать фотографий погибшего, орудий и места совершения самоубийства. Первая полоса газеты и статья с броским заголовком – далеко не лучшее место и форма сообщения о самоубийстве.

Достояние нашей цивилизации – **Интернет** тоже может способствовать увеличению суицидального поведения. Сегодня в Сети можно найти многое. Пообщаться с разными людьми, купить и продать акции какой-нибудь фирмы, отыскать жениха или невесту, а также «правильно» покончить с жизнью. Один из таких специальных сайтов самоубийц существует, например, в Сети с 1991 года. Там тебе все от души растолкуют и насчет этой поганой жизни, и насчет того, сколь романтична Смерть, и насчет всего остального – подскажут, как следует, например, намывать веревку и куда ее цеплять, чтобы она не сорвалась ненароком, или же какая температура должна быть у воды в ванне, чтобы не так болезненно было резать вены.

Недавно на прием приходил подросток, совершивший суицидальную попытку, который именно в Интернете нашел сайт, призывающий попробовать различные способы самоубийства.

### **Факторы, которые указывают на детский суицид:**

Обратите внимание на музыку, которую слушают дети. И всегда интересуйтесь что ребенок рисует. Такое творчество может рассказать о многих переживаниях малыша.

-разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух, интерес к фильмам такого содержания и статьям в интернете.

- Разговоры о том, что ребенок никому не нужен и если он исчезнет, никто не заметит; стремление к одиночеству «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это», «ненавижу жизнь», «они еще пожалеют о том, что мне сделали»;

-заметное изменение обычного поведения подростка, потеря интереса к обычным занятиям, увлечениям, уход в себя;

- приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их употребление;
- составление записки об уходе из жизни.

### **Способы суицидальных действий.**

Среди способов самоубийства преобладают высокотравматические – самоповешение, падение с высоты или под движущийся транспорт, использование огнестрельного оружия и др.

Суицидальные попытки чаще совершаются путем отравления, самоповреждений острыми предметами (порезы вен предплечий – наиболее частый метод). Реже люди выживают после самоповешений и других высоко летальных способов аутоагрессий.

### **Что делать? Профилактика детского суицида**

В нашем центре психиатрии и наркологии давно занимаются анализом суицидального поведения детей и мы обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Если ребенок отвергнут в родной семье, то острота его переживаний будет несовместима с жизнью. Формы отвержения всегда бывают разные и далеко не всегда это — подчеркнутое равнодушие. Профилактика детского суицида позволит избежать смерти ребенка. Главное, чтобы родители смогли вовремя увидеть проблему. Необходимо следить за поведением и эмоциями подростка

### **Советы родителям**

- Пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу жить!», «Как вы все мне надоели!» и т.п.

Если ребенок напрямик заявит о своем нежелании жить («Выброшусь с балкона, Порезу себе вены, Утоплюсь»), — то постарайтесь избежать провоцирующих реакций. Наиболее типичными ошибками многих родителей являются смех и фразы типа: «Ну и прыгай!, Ничего ты этим не добьешься!, Никто тебя удерживать не собирается». В большинстве случаев, за этими фразами родители прячут свой страх перед опасной ситуацией. Но ваш ребенок этого может не знать. И тогда ваши слова он может принять за сомнение в его решительности и смелости, — и, конечно же, попытается убедить вас в обратном, даже ценой собственной жизни...

Поэтому будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.

-Наблюдайте за своим ребенком, чтобы не упустить важные изменения в его поведении, будьте предельно внимательны;

-Покажите своему ребенку, что он вам безразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Выражайте и показывайте свою любовь.

-Проявляйте заботу и терпение.

Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут.

-Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

**Если вы чувствуете близкую опасность —**

отложите все дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.

Если вы думаете, что вы сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.

Мы должны научиться активно слушать и – главное – слышать наших детей. Для многих из них будет достаточно, чтобы не ступить за черту.

*Уважаемые родители!*

Если Вам нужна консультация по актуальным вопросам психического здоровья детей, Вы можете обратиться в Учреждение здравоохранения «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (адрес: г.Витебск, ул.Коммунистическая,6). Опытные специалисты дадут Вам психологическую консультацию по любым вопросам, касающимся Вашего ребенка.

Данилова Елена Леонидовна, заведующая детско – подростковым отделением УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии», главный внештатный детский психиатр УЗО Витоблисполкома.

Тел. для справок: 8(0212) 61-45-80-регистратура

8(0212) 61-60-60- телефон доверия (круглосуточно)