

Автор: А. Соловьева, врач психиатр-нарколог детской поликлиники



По данным ВОЗ во всем мире ежегодно происходит около 1 млн суицидов, около 3000 приходится на детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, большинство трагедий происходит с мальчиками в возрасте 13-17 лет. По предложению ВОЗ 10 сентября объявлен Днем предотвращения самоубийств.

В 2015 году в Речицком районе детских суицидов не зарегистрировано, в 2016г. – 1. По области в 2015 г. – 6 суицидов, в 2016г. – 5.

Существует около 800 причин суицидальных действий. У детей около 75% суицидов происходит из-за проблем в семье. Среди других причин – несчастная любовь, проблемы в отношениях со сверстниками, с учителями, страх перед будущим, одиночество. Суицидальное поведение часто наблюдается у детей из неполных и разрушенных семей на фоне эмоционального дефицита, сопровождающегося дисгармоничными отношениями. Дефекты воспитания, доминирование физических наказаний, гиперопека, авторитарность, жестокость приводят к повышенному суицидальному риску.

Родителям следует больше внимания уделять тому, с кем и на какие темы общаются дети в соц. сетях. В соц. сети «ВКонтакте» созданы специальные закрытые группы, в которых детей подталкивают к суициду.

Лишь 10% подростковых суицидов полностью продуманный шаг. В остальных случаях дети просто хотят привлечь внимание. Демонстрация намерения совершить суицид - это «крик о помощи», последний способ обратить на себя внимание, вызвать сочувствие взрослых.

Для взрослого человека причины, заставляющие подростка сделать последний шаг к

пропасти, кажутся незначительными, взрослый знает, что за первой любовью последует вторая, он знает, что конфликты со сверстниками – это нормальное проявление конкуренции – тоже люди со своими проблемами. Ребенок мыслит по-другому, он замыкается на каких-то проблемах и не может трезво оценить их. Кроме того, у ребенка искаженное представление о смерти, ему кажется, что можно умереть «понарошку», смерть видится временным состоянием.

Какие основные признаки суицидальных намерений? Это завуалированное или прямое предупреждение о суициде, это предпочтение мрачных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Характерным признаком является состояние депрессии, которое проявляется отсутствием аппетита, бессонницей, пониженным настроением. Иногда встречаются переедание, сонливость. Происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестает общаться с друзьями, замыкается в себе, не интересуется успеваемостью, прогуливает уроки, ведет себя вызывающе, употребляет алкоголь и наркотики, становится неряшливым. Отмечаются жалобы на здоровье (головные боли, боли в животе). Поведение может неожиданно измениться: подросток становится деятельным, приводит свои дела в порядок, раздаривает любимые вещи, составляет предсмертные записки, выражает благодарность за помощь разным людям. Если родители заметили несколько признаков, то обязательно должны поговорить со своим ребенком. Если он не хочет раскрыться, следует обратиться к специалисту. Чаще всего детям недостает простого внимания! Предоставьте ребенку свое внимание, причем не осуждайте, не оценивайте его, не стремитесь давать советы. Принимайте его действия как данность. Не жалейте времени, чтобы просто быть рядом с ним. Этого может быть достаточно, чтобы предотвратить трагедию.

Предупреждение суицидов – это целая наука: это проработка стрессовой ситуации, вытеснение боли, смена ориентиров, формирование духовности и нравственности. Поэтому не стоит бояться обращения к специалистам – психологу, психотерапевту, психиатру, это не означает обязательной постановки на учет и клейма на всю жизнь. Но никакой психиатр и психолог не спасут ребенка, если он не получает достаточно родительской поддержки, любви и внимания.

Директор РНПЦ психического здоровья А.И.Старцев в одном из своих выступлений сказал: «Детские суициды случаются из-за того, что ребенок потерял счастье быть на этой земле. Нужно радоваться каждому прожитому дню и любить тех, кто рядом с тобой».