

Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность их к суицидальному поведению, как умышленному самоповреждению со смертельным исходом.

Подростковый возраст – это переходный период в развитии человека, идет полная перестройка организма. Психика в данный момент неустойчива: эмоциональная нестабильность, эгоцентрическая устремленность, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решений, в том числе и суицидального характера.

В это период наблюдается отход детей от родителей, идет группирование подростков по интересам. Особенно опасно, если подросток состоит в группе, имеющей контент с непонятной символикой, цифрами или группой символов – возможно, это показатель наличия счетчика, в том числе отмеряющего число оставшихся дней его жизни. Такие символы, как киты, которые массово выбрасываются на берег, и бабочки – символ однодневности бытия, также могут быть признаками, на которые взрослым стоит обращать внимание.

Подростки не боятся смерти. Это происходит из-за неадекватного восприятия смерти еще в младшем школьном возрасте: смерть – это сон. Идет недостаточно адекватное оценивание последствий аутоагрессивных действий. Подросткам кажется, что смерть – это явление временное, несерьезное, не связанное с их собственной личностью.

Подросток больше доверяет телевидению, интернету. Это опасно, так как ребенок открыт для любой информации и становится жертвой тех, кто может манипулировать его сознанием в своих интересах. Суицид может транслироваться в сетях, и призван провоцировать суицидальные намерения подростков. На современном этапе серьезное противодействие «группам смерти» осуществляют специальные службы. Данная профилактическая работа имеет положительные результаты.

Ведущий вид деятельности подростка – общение. «Живое общение» заменяется виртуальным. У ребенка очень большое количество виртуальных

друзей. Это говорит о том, что он не избирателен в дружбе и принимает ее от всех подряд. Среди новых знакомых могут оказаться как интересные люди, так и те, которые могут использовать подростка в своих интересах.

Родители заняты собой, работой. Они считают, что подросток уже взрослый и не нуждается в их поддержке. Когда подросток объясняет свой мотив суицида, то взрослые считают эту причину несерьезной, незначительной, глупой.

Подростки же очень чувствительны к тому, что происходит с ними, и все свои проблемы переживают глубоко. Специалисты выделяют основные *мотивы* суицидального поведения подростков. Среди них переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания; действительная или мнимая утрата любви родителей; чувства вины, стыда, мести, оскорбленного самолюбия, злобы, протеста, угрозы. Частой причиной для суицидов становятся переживание неудач в любви, чувства безответной влюбленности, наличие беременности. Кроме того, среди причин суицидов отмечаются боязнь позора, переживание вымогательства, насмешек, унижения. Переживания, связанные со смертью близкого человека, разводом или уходом родителей, также могут быть причинами самоубийств.

Вследствие этого подросток часто участвует в группах с депрессивной тематикой. Это опасно, так как есть вероятность того, что подросток говорит о проблемах всем подряд, но не делится своими чувствами ни с родителями, ни с педагогами, а с совершенно чужими людьми, которые могут подтолкнуть его к трагическим действиям.

В последнее время возросло количество суицидов, связанное с проявлениями сочувствия или подражания товарищам, героям книг или фильмов, кумиров («эффект Вертера»). Этому способствует и наличие всевозможных «групп смерти», незаконная пропаганда суицидов в социальных сетях, игра в смерть.

Следует отметить, что суицидальное поведение подростков может быть демонстративным, связанным с желанием привлечь к себе внимание, вызвать

сочувствие или добиться своих целей. Несмотря на то, что суицид в данном случае, скорее всего, носит манипулятивный характер, тем не менее, стоит обратить на него внимание и поговорить с ребенком о том, что он чувствует, переживает или пытается достигнуть, и объяснить ему, что суицид – это невыход из ситуации. Опасность состоит и в том, что демонстративная попытка случайно станет реальной («заиграется», не справится с эмоциями и т.д.).

Существуют некоторые общие *маркеры самоубийств*, на которые стоит обратить внимание, если взрослые хотят предупредить подобное поведение у своих детей. Выделяют поведенческие, вербальные, эмоциональные признаки суицидального риска.

К поведенческим маркерам относятся:

1. Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
2. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам.
3. Посещение врача без очевидной необходимости.
4. Приобретение средств для совершения суицида.
5. Пренебрежение внешним видом.
6. Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
7. Наличие информации о суицидах, смерти на страницах в социальных сетях.
8. Написание прощальных писем. Прощание может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Среди вербальных маркеров можно назвать:

1. Высказывания и уверения в беспомощности и зависимости от других.
2. Разговоры или шутки о желании умереть.
3. Сообщение о конкретном плане суицида.
4. Двойственная оценка значимых событий.
5. Высказывания самообвинений.

6. Несвойственная молчаливость или высказывания, связанные с темой «смерти». Прямые высказывания типа: «Я не могу это выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть», «Нет смысла жить дальше». Косвенные высказывания типа: «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Скоро все это закончится для меня», «Она очень скоро пожалеет о том, что отвергла меня» и т.д. Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

7. Фантазии на тему своей смерти.

8. Смерть и самоубийство, как постоянная тема разговоров.

9. Разговоры об отсутствии ценностей жизни.

Эмоциональные признаки суицидального поведения могут быть легко замечены взрослыми, которые общаются с подростками. Наиболее яркие среди них такие:

1. Эмоциональная амбивалентность.

2. Ощущение беспомощности и безнадежности.

3. Переживание горя.

4. Признаки депрессии: нарушения сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль и др.

5. Вина или ощущение неудачи, поражения.

6. Чрезмерные опасения или страхи.

7. Чувство собственной малозначимости.

8. Рассеянность или растерянность.

Если наблюдается сочетание нескольких маркеров – помощь подростку, скорее всего, необходима, по крайней мере, важно выяснить, что происходит с ребенком.

Какие же подростки склонны к суицидальному поведению?

Во-первых, это подростки, быстро поддающиеся отчаянию, которые быстро теряют надежду при столкновении с трудностями, пессимисты.

Во-вторых, подростки, имеющие опыт депрессивных состояний.

В-третьих, это тревожные подростки, имеющие страхи.

В-четвертых, это подростки с неудовлетворенными потребностями и чувством непереносимой психической боли.

В-пятых, подростки, которые проводят много времени в социальных сетях, интернете.

Необходимо аккуратно спросить подростка, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что подросток рад открыто высказать свои проблемы. После разговора не следует оставлять его в одиночестве, так как, почувствовав облегчение после беседы с вами, он может вернуться к своим мрачным мыслям. Осознание подростком заинтересованности взрослого в его судьбе дадут ему необходимую эмоциональную опору.

Знание родителями основных маркеров суицидального поведения позволит предупредить трагедию и оказать подростку своевременную помощь.