\* Профилактика подросткового суицида \*

Согласно данным, опубликованным Всемирной Организацией Здравоохранения, существует свыше 800 причин суицидального поведения. Наиболее частая причина подростковых самоубийств (около 50%) – неразделенная первая любовь. На зарождение идей о суициде не оказывает влияние ни уровень образования, ни коэффициент интеллекта, ни социальный статус ребенка, ни финансовое положение его семьи. Но свыше 60% подростковой категории – выходцы из полных и обеспеченных семей, в которых доход выше среднего и не существует особых финансовых проблем.
По мнению психологов, проблема подростковых суицидов в первую очередь базируется на отсутствии ПОЛНОЦЕННОГО ОБЩЕНИЯ между родителями и детьми. Недостаток внимания, отсутствие искренней любви, непринятие личности ребенка, игнорирование его потребностей и интересов, недоброжелательная и конфликтная атмосфера в семье – основные причины формирования суицидальных наклонностей в юном возрасте.
Следует учитывать, что подростковый период – главный этап формирования и становления личности. Здесь характерна лабильность настроения, связанная с перестройкой гормонального статуса. Неустойчивость эмоционального состояния часто становится причиной импульсивности, нелогичности и непоследовательности поступков. Многие юноши и девушки недовольны собой и приписывают себе несуществующие изъяны. При неправильной стратегии воспитания на фоне неудовлетворенности собственной внешностью, характером, знаниями у ребенка формируется комплекс неполноценности. Не обладая знаниями, как развивать себя, не имея опыт конструктивного варианта разрешения проблем, подросток погружается в глубокую депрессию.
Очень часто депрессия усугубляется возникновением у ребенка чувства никчемности и ощущения собственной виновности. Он упрекает себя за малейшие промахи, винит себя за допущенные крохотные ошибки, не верит в свои возможности.
Проблема детских суицидов базируется на том, что закомплексованный ребенок не понимает смысла в жизни и не верит в личный успех в будущем. На этом фоне возникают идеи о бессмысленности бытия, и незрелая психика находит единственный «выход из тупика» – покончить жизнь самоубийством.

Очень часто проблему отягощает *НЕДОСТАТОК РОДИТЕЛЬСКОГО ВНИМАНИЯ*.
Многие нынешние родители настолько загружены на работе, увлечены развитием бизнеса или строительством карьеры, что у них не остается времени на полноценный контакт со своим наследником. Детская психика трактует такое родительское отношение *ПО-СВОЕМУ*: раз на меня не обращают внимания, значит, я никому не нужен, соответственно, я никчемное существо, и жить бессмысленно.

К сожалению, большинство нынешних мам и пап полагают, что их дети способны справится с любыми психологическими проблемами самостоятельно. Поток противоречивой информации обрушивается на мозг ребенка, в итоге – психика не успевает отфильтровать, систематизировать, отсеять ненужные звенья, сделать логичные выводы. В голове подростка царит хаос: он не понимает, где настоящие проблемы, а где искусственные трудности, не стоящие даже внимания.
Также следует отметить, что нервная система нередко страдает от избыточной нагрузки. Высокие требования действительности, бешеный темп жизни, отсутствие полноценного отдыха приводит к сбоям в работе главного компьютера – головного мозга, на фоне чего возникают разнообразные психические дефекты.

*Максимализм.* Видение мира исключительно в черных и белых тонах, неприятие нейтралитета, неумение идти на компромисс, отсутствие терпения и настойчивости – свойства, характерные ювенальному возрасту. Желание обладать всем самым лучшим и сразу, как правило, спотыкается у детей на преграды, которые они не могут преодолеть. Это вызывает бурный протест у ребенка и формирует мысли о несправедливости мира. Соответственно, в воображении ребенка зарождается идея: раз мир немилосерден и несправедлив, нет смысла жить.
Отсутствие или малое количество *ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ*.
Если пару десятилетий назад люди предпочитали «живое» общение: ходили в гости, встречались во дворе, заводили новых друзей, устанавливали контакты, - то сейчас все, и взрослые, и дети, больше в мире виртуальном. Намного легче, проще, быстрее контактировать в сети. Общение здесь не предполагает прикладывания волевых усилий. Есть возможность по собственному желанию прекратить диалог и стереть не понравившееся сообщение. В то же время, «живое» общение требует психологической грамотности, умения «прочувствовать» собеседника, способность пойти на компромисс. Именно поэтому многие подростки охотно «переселились» в виртуальный мир.
Однако такой вид общения создает множество проблем, включая истинное одиночество человека. Отсутствие реальных друзей не дает шанса оперативно решить трудности, встретить искреннюю моральную поддержку. Осознание подростком собственного одиночества провоцирует отчаяние и разъедающую тоску, освобождение от которого юноши и девушки находят в актах суицида.

Поиск своего мести в жизни, которое требует доказательств уважения со стороны окружающих, желание самоутвердиться, потребность обрести авторитет у сверстников, необходимость привлечь к себе внимание родных и друзей. КАК всего этого добиться? Незрелая психика ребенка подсказывает выход: чтобы быть популярным и обрести славу, необходимо совершить какой-то неординарный поступок, например, покончить жизнь самоубийством.

Неспособность детей конструктивно разрешать возникающие трудности. Реальные взрослые проблемы, неопределенность и страх перед будущим, боязнь совершить ошибку - всё это угнетает психику. Пребывание в постоянном психоэмоциональном напряжении требует какой-то разрядки. Поскольку здоровые альтернативы устранения нервного напряжения подростку неведомы, он начинает искать спасения в кругу таких же уставших от жизни ребят. Попав в круг меланхолии и хандры, юноша быстро приобщается к губительной «философии», суть которой: белый свет не мил, лучший выход – покинуть этот мир навсегда. Неспособность противостоять угрозам, слепая вера в неминуемую расплату за неповиновение, паническая боязнь за жизнь близких.
Очень часто дети убеждены, что поступившие в их адрес угрозы обязательно будут исполнены. Они не понимают, что угрозы и шантаж выступают методом запугивания. Дети не осознают, что большую часть из озвученных угроз никто не собирается выполнять вовсе.

ПРОФИЛАКТИКА
*1. Найти время для разговора.*Поговорить, сесть рядом, выключить телефон, отложить работу.
Именно сесть и поговорить.
Глаза в глаза, не из кухни в зал или смс в телефонах.
Не стоять и не смотреть сверху вниз на спину сидящего за компом.
Создать все условия, чтобы полноценно поговорить.
Говорить на эту тему даже, если отбрыкивается и бодается, говорит, что ты отвлекаешь и опять про эту "лабуду"..

*2. Говорить потому, что важно.*
Важно донести до подростка, что ОН ВАМ НУЖЕН.
Родной, ёжик, с иголками, умный, важный, в очках, всезнайка, Ваш ботаник.
Говорить, потому что сейчас для него это кажется диким и никчемным, но в другую минуту всплывет обязательно...
"В любую минуту важно жить. Жизнь - самое ценное. Мы справимся. Ты справишься. Иногда падаешь на самое дно, но всё выправится. Всегда ЕСТЬ ВЫХОД, просто иногда, мы сразу этого не видим. В любом состоянии, ты нужен здесь. ТЫ НУЖЕН НАМ! Важно просто зарубить ЭТО себе на носу! И помнить всегда!"

*3. Оптимальное средство профилактики* - ИСКРЕННЯЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЯ жизнью своего ребенка. Мамы и папы должны знать, какие СОМНЕНИЯ присутствуют у подростка, каковы ЕГО ЦЕЛИ, ИНТЕРЕСЫ, ПОТРЕБНОСТИ.
Ошибочный шаг – ужесточение контроля над ребенком, введение более суровых правил и ограничений. Чем больше запретов существует, тем сильнее у молодежи желание их нарушить. Чем жестче перекрывание кислорода, тем азартнее страсть вырваться на свободу.

Главное правило для родителей – вести себя искренне, не лицемерить, действовать без фальши. Дети являются «квалифицированными» психологами, которые чувствуют, где есть правда, а где обман. Ложь со стороны родителей сильно ранит нежную душу подростка.

4. *Отношения поколений должны базироваться на* ВЗАИМОУВАЖЕНИИ.

Необходимо признать: подросток – самостоятельная независимая личность.
Маленький человек имеет право на собственную точку зрения, которая отлична от мнения взрослых. Чтобы ребенок был готов поведать свои тайны, родители должны быть для него безопасны. Подросток должен пребывать в уверенности, что его тайны не станут достоянием гласности. Что он не будет осмеян, раскритикован, наказан. Именно ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА СВОИМ РОДИТЕЛЯМ – лучшее средство профилактики суицида. Необходимо помнить, что ребенок имеет право на ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО, и ему необходимо периодически быть в одиночестве. Поэтому не стоит лезть к нему в душу, когда он занят исследованием своей личности и хочет побыть один.

Уговоры на человека, решившегося покончить жизнь самоубийством, часто не действуют. Словесные доводы, мол, жизнь интересна и прекрасна, усиливают дух противоречия у подростка. Необходимо доказывать не словами, а собственными поступками. Энергичные, счастливые родители – наглядный пример для отчаявшегося ребенка и веское подтверждение того, что жизнь – захватывающая штука.
Родители должны найти занятие, которое станет отдушиной для их наследника и вырвет его из лап депрессии. Сейчас существует масса захватывающих предложений, как разнообразить свой досуг.
Хорошее средство профилактики суицидов – заполнить жизнь ребенка позитивными моментами.
Помним: у занятого и увлеченного человека не остается времени на раздумывание о самоубийстве.

*НАЧНИТЕ ВМЕСТЕ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ.*

Только через совместную деятельность вы сможете почувствовать, чем дышит ваш ребенок, что ему интересно, что его беспокоит. Пусть сначала ваши работы будут кривые, косые, даже уродливые, но для подростка важно, что вы это сделали вместе. Убирайте критику. Планируйте свободное время таким образом, чтобы не оставалось места для скуки. Посещение театров, музеев, выставок, просмотр кинофильмов, загородные экскурсии, автобусные туры по осмотру достопримечательностей спасут от хандры и привьют вкус к жизни.

Задача родителей для профилактики суицидов – доказать ребенку, что он является любимым и уважаемым человеком. Нельзя клеймить своего отпрыска позором, стыдить его прилюдно, вешать обидные ярлыки. Для вас это шутки, а ДЛЯ НИХ очень СЕРЬЁЗНО! Даже если подросток тысячу раз не прав, от взрослых требуется корректность и тактичность.

Необходимо помнить: каждый имеет право на ошибку. Именно поэтому все взрослые - родители, учителя, тренера и иное окружение, - должны стать вежливыми и мудрыми людьми. Помнить: никому не позволено унижать и притеснять ребенка!