

СУИЦИД

и

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДА

Все чаще депрессия возникает в юношеском возрасте. Психиатры вынуждены назвать XX век «столетием молодежной меланхолии». Низкая способность справляться со стрессами, психическая незрелость объясняют легкость возникновения депрессивных переживаний в этот напряженный период, что в свою очередь ведет к снижению адаптации, конфликтам в общении, употреблению алкоголя и наркотиков, риску суицидального поведения.

Отмечается, что молодые люди часто переживают *проблемы трех «Н»*: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья и непереносимость грусти и одиночества. Молодой человек, отчаявшись, вынужден бороться с *тремя «Б»*: беспомощностью, бессилием и безнадежностью. В процессе этой борьбы он может прийти к выводу, что ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор. Психологический смысл юношеского суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своим страданиям.

Психологи отличают *четыре типа людей*, у которых могут появиться *суицидальные склонности*:

- эгоист – человек, заикленный на себе, выпавший из социума;
- альтруист – тот, кто, наоборот, очень серьезно реагирует на то, что происходит в его окружении, отдает себя окружению и поэтому способен на «смерть за компанию»;
- фаталист – вера в предназначение, отсутствие внутренней и внешней свободы, необходимой человеку для самореализации;
- асоциальный самоубийца – человек с неприятием общепринятых норм поведения и человеческих ценностей.

Есть еще и так называемые имитаторы, и именно эта группа широко распространена среди подростков. Имитаторы используют показательный суицид, такой как шантаж, чтоб добиться своей цели. Зачастую взрослые игнорируют демонстративный суицид, считая его несерьезным отношением к жизни. Однако любая имитация суицида – потенциально настоящий поступок. За ним прячутся серьезные проблемы, которые подросток не в силах решить самостоятельно.

Считается, что основные причины самоубийства – это ситуация в семье, конфликты с родителями и друзьями, одиночество, издевательства со стороны ровесников. Однако существует и значительное влияние массовой культуры, которая в последнее время тиражирует «вирус самоубийства», вырастающий с культа смерти и заимствования кумиров и героев книг,

кинофильмов и анимации. Смерть рассматривается как протест, а самоубийство как средство противопоставить себя миру, в котором человек не может достичь понимания. Механизм прост и понятен: молодые люди стараются стать такими же, как их кумиры, во всем им подражать, включая и способ уйти из жизни. Давно замечено, что после смерти знаменитых культовых музыкантов (Курт Кобейн, Дэнис Джоплин, Джим Морисан) повсеместно происходят массовые самоубийства подростков.

Тема суицида существует в современных молодежных течениях. Например, среди представителей ЭМО и ГОТОВ. А наличие на теле примет неудачных попыток суицида принимается практически как высшие знаки вознаграждения. Такие люди имеют высокий статус в тусовке и пользуются всеобщим уважением.

Не все самоубийства можно предупредить, но большинство – можно. Важно знать, что только незначительное количество самоубийств происходит без предупреждения. Большинство самоубийц открыто предупреждают о своих намерениях. Поэтому к угрозам такого характера нужно относиться серьезно.

Что делать?

- Если подросток перестал следить за собой, за своими учебными достижениями, не делится своими планами на будущее, замкнулся в себе – время бить тревогу, не прятаться от проблем и не делать вид, что ничего не происходит.
- Принимать участие в жизни подростка, научиться, даже не понимать, а принимать его позицию, стараться говорить с ним на одном языке, чтобы он не потерял вкуса к жизни.
- Родителям стать добрым примером для своего ребенка, не тосковать, проявлять стойкость духа, терпимость и веру в будущее.
- Необходимо окружить человека заботой и вниманием, они являются мощными подбадривающими средствами.
- Важно обратить внимание на то, что говорит или чувствует подросток, чтобы вывести наружу его скрытые мысли. Тогда проблемы кажутся менее фатальными и более решаемыми.
- Важно внушить человеку, что не стоит принимать поспешных решений, потому что все непосильные ноши со временем станут не более, чем просто прошлым, а пути решения проблем найдутся всегда, особенно если в любое время подросток может найти поддержку и понимание у своих близких.

За профессиональной помощью вы можете обратиться в Центр пограничного состояния, телефон 245-61-74

Из беседы с Оксаной Лозовской,
врачом-психотерапевтом Городского
психоневрологического диспансера