**Подростковый суицид**
Что такое суицид и суицидальная попытка? Как распознать сигналы о надвигающейся беде и что нужно делать, чтобы помочь человеку найти выход из кризисной ситуации?
Акт суицида - это уход от решения проблемы, побег от наказания, унижения, позора, разочарования, утраты, отчаяния, потери самоуважения – вобщем, от всего, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых лучших ее проявлениях.

**Что нужно знать о суициде.**
Поскольку каждый год этой угрозе подвергаются жизни многих тысяч молодых людей, подросткам полезно представлять себе, что такое суицид и как ему противостоять.
Прежде чем попытаться помочь другу (знакомому), объятому намерением совершить самоубийство, необходимо владеть основной информацией о суициде . Особенно важно быть в курсе ходящей вокруг этой темы ложной информации, которая распространяется гораздо быстрее, чем достоверная. В данной главе вы получите информацию о суициде, необходимую для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде.
**Суицид – вторая главная причина смерти молодых людей возрастной категории от 15 до 24 лет.**Первой являются травмы в результате падения с высоты, передозировка наркотиков, отравления и дорожные происшествия. По мнению суицидологов, многие из таких несчастных случаев в действительности были замаскированными самоубийствами. Национальный статистический центр здравоохранения США подсчитал, что ежегодно жертвами суицида становятся 5000 молодых людей, однако некоторые эксперты полагают, что это число занижено. Наряду с суицидами, ошибочно именуемыми "случайной смертью", происходит немало суицидов, информация о которых до правоохранительных органов не доходит. Родителям тяжело признаваться в том, что их дети ушли из жизни добровольно.
Часто смертный случай признается суицидом, только если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство решивших расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют.
Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о самоубийстве возникают у каждого пятого подростка. Суицид с годами "молодеет": о нем думают и пытаются предпринять совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.
**Суицид, как правило, не случается внезапно.**Большинство подростков, делающих попытки покончить с жизнью, о своем намерении почти всегда сигнализируют: высказывают или делают что-нибудь такое, что может служить предупреждением о том, что они оказались в безвыходном положении и замышляют самоубийство. Немногие делятся своими планами с окружающими, но кто-то из их друзей обязательно будет хоть что-нибудь об этом знать.
**Суицид может быть предотвращен.**
Существует мнение, что, если подросток решил расстаться с жизнью, то воспрепятствовать этому невозможно. Считается также, что, если подростку не удалось осуществить задуманное с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова до тех пор, пока своего не добьется. На самом же деле, молодые люди покончить с собой пытаются, как правило, всего один раз. Большинство из них представляют для самих себя опасность лишь на протяжении короткого периода времени: от 2 до 3 дней. Если в их планы кто-то вмешается и поможет им, то покушаться на свою жизнь они больше никогда не будут.
**Разговоры о суициде подростков к нему не подталкивают.**
Считается, что разговоры с подростками на темы суицида представляют собой опасность, поскольку те могут захотеть испытать эту опасность на себе. Сюда же можно отнести и разговоры о том, что нельзя, мол, беседовать с молодежью о наркотиках, так как после этого они захотят их попробовать; нельзя разговаривать с ними о сексе, потому что тогда они начнут заниматься сексом, и так далее. Некоторые учителя, психологи и родители избегают слова "суицид" из боязни навести детей на мысль о добровольной смерти. Однако, разговаривая с подростками о суициде, мы нисколько не подталкиваем их к его совершению. Наоборот, подростки получают возможность откровенно поговорить о том, что их мучает и лишает покоя. Если друг или знакомый (подруга или знакомая), будто бы невзначай, касается темы самоубийства, значит - он (она) уже давно об этом думает, и ничего нового о суициде здесь не скажешь. Более того, ваша готовность поддержать эту щекотливую тему даст человеку возможность выговориться, а суицидальные мысли, которыми начинают делиться с другими, перестают представлять собой опасность.
**Склонность к суициду от предков потомкам не передается.**
От родителей можно унаследовать цвет глаз, форму бровей и губ, веснушки т. д. Суицидальные наклонности по наследству не передаются. Тем не менее, если в семье подростка суицид уже имел место, ребенок оказывается в зоне повышенного суицидального риска. Для примера можно представить себе семью, где родители пьют, курят или употребляют наркотики. В такой семье ребенок подвержен риску перенятия вредных привычек родителей, поскольку на него воздействует так называемый "фактор внушения":
разве родители плохому научат?
**Суициденты в большинстве случаев психически здоровы.** Поскольку суицидальное поведение принято рассматривать как нездоровое и ненормальное, многие ошибочно думают, что суициденты - люди "не в себе". Их путают с психами. Некоторые даже полагают, что суициденты представляют опасность не только для самих себя, но и для окружающих.
Конечно, суициденты могут вести себя как психически больные, тем не менее, следствием психических заболеваний их поведение не является. Их мысли и поступки неадекватны лишь в той степени, в какой оказывается сложным их положение. Кроме того, в большинстве своем опасности для других они не представляют. Суициденты могут выказывать раздражение, но направляют они его исключительно на них самих себя. Большую часть времени они погружены в состояние острого эмоционального конфликта, отчего в некоторые моменты думают о самоубийстве. У некоторых, но лишь немногих, подростков наблюдаются серьезные нейрохимические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их мысли и поступки в течение какого-то времени могут выглядеть неадекватными.
**Говорящий о суициде, его совершает.**
Из десяти совершающих суицид подростков семь делятся своими планами. Поэтому большинство тех, кто говорит о самоубийстве, не шутит. У нас же чаще всего от этих людей отмахиваются. "Да он шутник!", – думаем мы. Или: "Она говорит это, просто чтобы привлечь внимание!" Не следует оставлять своего друга в беде - если он заговорил о самоубийстве, значит - задумывается об этом всерьез.
**Суицид – не просто способ обратить на себя внимание.**
Часто родители и друзья не обращают внимания на слова подростка о том, что он хочет покончить с собой. Им кажется, что тот стремится обратить на себя внимание или ему просто что-нибудь нужно. Говоря о самоубийстве, ваш знакомый в самом деле хочет привлечь к себе внимание, но вместе с тем он не шутит. Здесь следует обратить внимание на то, что именно он говорит, и не рассуждать о том, для чего ему это нужно. Скорее всего, он в шаге от отчаянного поступка, и к его словам нужно отнестись всерьёз. Лучшим выходом в такой ситуации является срочное обращение к психологу.
**Думающие о суициде подростки считают, что их проблемы неразрешимы.**
Разные люди одну и ту же проблему видят по-разному. То, что для одних - пустяк, другим может показаться катастрофой.
Так же и дети часто смотрят на жизнь иначе, чем взрослые. Однако, по-разному жизнь видят не только дети и родители. У близких друзей точки зрения тоже могут не совпадать: то, что хорошо для одного, для другого невыносимо, а для третьего – вполне сносно.
**Суицид – следствие не одной проблемы, а их совокупности.**
Многим знакомо образное выражение по поводу последней капли, переполнившей чашу терпения. Так вот, приводящие к суициду причины подобны таким каплям. Каждая из них сама по себе – ничто. Даже двум, пяти и десяти доверху чашу не наполнить. Однако, если их сотни, в какой-то момент чаша окажется переполненной.
**На самоубийство способен каждый.**
Предотвращать суицидальные попытки было бы легче, если бы их совершали люди лишь определенного склада характера, но, к сожалению, тип суицида подверженного подростка пока не установлен и, как полагают, сделать это невозможно.
Например, дети из обеспеченных семей подвержены суицидальным настроения ничуть не меньше, чем дети из семей малоимущих. С жизнью расстаются не только те подростки, у которых плохая успеваемость и разлаженный контакт с окружающими, но и те, у кого нет проблем ни в семье, ни в школе.
**Чем лучше у суицидента настроение, тем больше вероятность совершения такой попытки.**
Самоубийство подростка, уже вроде бы вышедшего из кризисной ситуации, является для многих полной неожиданностью. Да, большинство молодых людей обычно пытается наложить на себя руки лишь один раз в жизни. Для подростков же, способных на повторную попытку, самый опасный период составляет 80 - 100 дней после первой.
После первой суицидальной попытки подростки чувствуют участие и поддержку окружающих. Родители, учителя и друзья уделяют им повышенное внимание, в результате чего у них возникает комфортное ощущение всеобщей к ним любви. Однако месяца три спустя взаимоотношения возвращаются в прежнее русло. Хотя родители, учителя и друзья по-прежнему окружают суицидента вниманием и заботой, жизнь все же берет свое - у всех имеются и собственные не менее важные дела. Настроение у подростка приподнятое, поэтому окружающим и кажется, что все худшее уже позади.
Только есть здесь одно большое "но": совершивший попытку суицида подросток возвращается к нормальному душевному состоянию медленнее, чем это выглядит со стороны. Толкнувшие его на самоубийство страхи и неприятности не прошли окончательно и все еще дают себя знать - вот почему этот период представляет для подростка наибольшую опасность. Те, кто опекал его, снова занялись своими делами, и у него возникает ощущение, что все от него отвернулись, в результате чего в голову ему может прийти мысль о совершении еще одной суицидальной попытки с целью вернуть утраченное повышенное к себе внимание.
На то, чтобы окончательно отбросить суицидальные намерения, подростку требуется не менее трех месяцев, поскольку за более короткое время к лучшему ситуация может не измениться: любимая девушка не вернётся, школьная успеваемость не улучшится, пристрастие к алкоголю или наркотикам не ослабеет. Отсюда мысль о повторной попытке самоубийства как единственного возможного выхода из положения. И планирование ее начинается уже с удвоенной энергией.
В этом случае окружающим следует быть настороже, поскольку вид у суицидального человека при этом часто вполне счастливый, потому что он уверен в скором "разрешении" всех своих проблем.
**Близкий друг способен предотвратить самоубийство.**От заботливого внимательного друга зависит очень многое. Именно он может спасти жизнь потенциальному суициденту. Представим, что кто-то из друзей поделился с вами тайной о задуманном им самоубийстве. Если бы он вам не доверял, не стал бы раскрывать вам свои секреты. А заговорил он с вами, вероятно, потому, что умирать ему не хочется и он верит, что понять его сможете только вы.