

## УТРАТА ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ У ПОДРОСТКОВ, ВЕДУЩАЯ К СУИЦИДУ

К сожалению, сейчас идет тенденция роста числа суицидов как среди взрослых, так и среди детей и подростков. За последние 30 лет суициды у детей от 5 до 14 лет выросли в 8 раз. Это вытекает из причин, прежде всего, социально-экономических и психологических. У всех людей кроме биологических потребностей в еде, воде, жилье и прочем, есть потребность в безопасности и защищенности, в единении с близкими людьми в семье, в уважении, любви, в психологическом комфорте, и если дети получают все это в семье, тогда, конечно, никаких оснований для совершения суицида не появится. Бывают ситуации, в которой ребенок чувствует разрушение своего мира и своей души, пытается защититься, но не может. Например, ссоры и развод родителей, необходимость сделать выбор между равно любимыми и нужными мамой и папой, страх обидеть кого-то при выборе одного из них, чувство вины.

Детский суицидолог Е. Вроно отмечает у суицидентов наличие проблемы **трех «Н»** — *непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества.*

В этой ситуации подросток вынужден бороться с **тремя «Б»** - *беспомощностью, бессилием и безнадежностью.* В процессе этой борьбы он может прийти к выводу о том, что он ни на что не годен, и вынести себе смертельный приговор. Суицид это результат социально-психологического кризиса, когда страдание настолько тяжело, что надо от него освободиться любым способом, даже уничтожением своего тела.

*Кроме того, дети не до конца осознают, что самоубийство — это конец жизни. Для них это вызов, обращение к близким, которые, увидев их мертвыми, поймут свои ошибки, исправятся, и тогда суициденты вернуться и все будут счастливы.*

Одним из факторов риска суицида считается перфекционизм. В благополучных семьях воспитываются подростки с высокими требованиями к себе, стремящиеся только к одобрению, поощрению, высоким оценкам во всем. Для них тяжелой психологической травмой, позором, потерей лица, является любой неуспех, например, тройка или даже четверка для отличника. Талантливых, успешных детей нужно учить переносить неудачи. Формировать понимание того, что ценность самой жизни выше ценности элементов ее составляющих, воспитывать оптимизм, учить преодолевать трудности

### **Особенности психологии мальчиков и девочек**

По статистике, суициды чаще совершают девушки, нежели парни. Девушки более эмоциональны, попыток совершить самоубийство у них больше. Но так как они совершаются более «щадящим» способом, в большинстве случаев срываются. Девушки в трудных ситуациях подолгу размышляют, происходит болезненный самоанализ. Депрессивные расстройства, встречающиеся у подростков мужского пола, приводят к действию, а не к долгому анализу. Тем не менее, такие психологические расстройства в школьном возрасте наблюдаются у парней чаще, чем у девочек. С возрастом соотношение меняется.

В осенне-весенний период психические заболевания обостряются, учащаются случаи эмоциональных нарушений. Весной, когда все пробуждается, оживает, человеку тяжелее переносить диссонанс с внутренним мрачным и печальным состоянием.

Пути решения такой проблемы врачи возлагают на близких: необходимо помочь человеку преодолеть трудности, удовлетворить духовные потребности в любви, внимании, в самовыражении.

*Нужно помочь, если*

*а) у близкого тебе человека появились резкие изменения в поведении, меняется настроение, он начинает замыкаться в себе;*

*б) он становится чересчур пассивным, более раздражительным, угрюмым и мрачным;*

*в) от него можно услышать высказывания: «Не хочется жить, надоело!» либо он намекает на то, что это может быть ваша последняя встреча.*

### **Критический момент, когда его еще можно спасти**

Он стоит на крыше, или вот вот-вот спрыгнет со стула, обвязав потуже веревку вокруг шеи. Следует помнить, что в такие моменты человек ощущает себя очень одиноким, непонятым другими людьми. Главное в такой ситуации - понять серьезность его проблем, выразить понимание и сочувствие. Споры, упреки, попытки переубедить, дискуссии о смысле жизни тут же ухудшат контакт, отдалят этого человека от вас.

*Суицидам предшествуют различные варианты саморазрушающего поведения, неприятия себя с причинением ущерба своему организму.* К ним относят голодание ради стройности, или накачка мышечной массы с использованием гормонов, татуировки, прокалывание частей тела и вставление в отверстия инородных предметов. Алкоголизация, курение, наркотизация также содержат элемент саморазрушения. Навязчивые действия вроде покусывания языка, губ, рук, вывихов суставов пальцев, выдергивания волос, самоожоги сигаретами — это тоже проявление нелюбви к себе и самонаказания.

Далее следует второй этап. Помните, что у человека, пытающегося совершить самоубийство, сужено сознание. Он не в полной мере воспринимает способы и возможности решения своих проблем, не видит определенные моменты и последствия, вредные для родителей и близких. На этом этапе можно попытаться расширить сознание, помочь ему осознать какие-то другие варианты выхода из сложной ситуации, объяснить, что для близких ему людей это станет тяжелейшей травмой.

### **Причины детского суицида**

Попробуем разобраться в причинах детского суицида. Начнем с того, что

*суицидальное поведение - это не только крик о помощи. Это в какой-то степени ответ на глубинные переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить (или думает, что не в состоянии разрешить), это утрата смыслообразующих ценностей, смысла жизни.*

Психология рассматривает человеческие действия и поступки как проявления целостной личности и ее направленности. Потенциалами личности являются а) система здоровых ценностей, б) способности, в) эмоционально-ситуационная защищенность. В основе личности лежат прежде всего ее ценности. Причем, для характеристики личности важен не столько перечень ценностей, сколько способ их организации. Ценности, иерархизированные определенным образом, составляют ценностные ориентации. Чем больше интересных, любимых ценностей, тем больше у человека шансов на светлую, радостную жизнь. При этом важна любовь не только к большим ценностям, как люди, созидательный труд, учение, но и к духовным деятельности, необходимым для развлечения и отдыха. Основные ценностные ориентиры выражаются в направленности личности. Можно говорить о ее социальной или асоциальной направленности, о направленности созидательной или потребительской, альтруистической или эгоистической направленности и т. д. Вторым базисным потенциалом личности являются способности - операциональные потенциалы – различные качества, знания, умения, черты характера, особенно волевые, дарования, энергетические потенциалы личности, т. е. все те внутренние ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации устремлений человека, успешного осуществления ее целей и задач, самостоятельного созидания смыслов для полнокровной жизни. Человек может всей душой стремиться ко многим ценностям. Но, если он имеет слишком высокие, нереалистические цели, он не сможет их реализовать – не хватит способностей. Тогда его ждут неудачи и разочарования.

***Как известно, подростковый возраст – возраст максималистов и ломки ценностных ориентаций. Не случайно этот возраст называют переходным, трудным.*** Старые, «детские» ценности их уже устраивают мало. Они хотят значительно большего, стремятся освоить многие «взрослые» ценности. У них зарождаются новые потребности, властно требующие удовлетворения. Возникает интерес к противоположному полу, к интимному, доверительному общению, к дружбе, модной одежде, стремление к самостоятельности, к получению признания в своей группе. В то же время им часто не удается реализовать эти интересы и устремления, так как нередко ставятся завышенные или недоступные цели, для достижения которых не хватает опыта, способностей, культуры общения. Реалистичность в выборе ценностей и постановке целей – это вообще одна из самых сложных задач в жизни.

Трудно переоценить значение коммуникативной культуры, искусства любить и быть любимым, завоевать доверие и уважение окружающих. Словом, ***способность добиться успеха в разных сферах деятельности, жить динамично, создавая для себя дальние и ближние перспективы – вот что необходимо для поддержания эмоционального тонуса личности.*** Часто для этого бывает достаточно позитивной динамики в ведущем виде деятельности. Для старших школьников – это чаще всего учеба или общение на фоне благоприятных человеческих отношений (с родителями, учителями, друзьями), интересный досуг, а также надежда на счастливое будущее. Помочь развитию таких способностей должна школа и семья.

Две рассмотренные структуры, ценности и способности, определяют общую базисную защищенность личности, ее способность решать возникающие проблемы, поддерживать свой эмоциональный тонус и здоровый интерес к жизни.

Но подросток еще не готов преодолевать все жизненные неурядицы. Многие его проблемы возникают в силу сложившихся обстоятельств, ситуационно. Складывающиеся ситуации и их динамика во многом определяют его эмоциональные состояния. Отсюда следует, что существует и эмоциональная защищенность. Душевные страдания,

подавленность, возникающие под влиянием различных препятствий – неурядиц в семье и школе, отсутствия условий для удовлетворения потребностей, перспектив на улучшение – вот что существенно подрывает эмоциональную защищенность подростков, ведущие к дивергентному поведению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и суициду.

*Анализ причин принятия суицидального решения показал, что как в РФ, так и в РТ на первом месте стоят конфликтные ситуации внутри семьи и отсутствие контакта с родителями, на втором месте – неразделенная любовь, на третьем – конфликты со сверстниками или педагогами.*

*У всех ребят, пытавшихся покончить жизнь самоубийством и совершивших суицид, наблюдались излишняя эмоциональность, неуверенность в себе и низкая самооценка.*

Одна из основных причин трагедии является так называемый детский романтизм. Это несчастная любовь, страдания. А также семьи, которые разваливаются на глазах детей, оставляют след в ранимой детской душе. Если физически молодежь развивается раньше своего возраста, то психически в развитии отстает. Окончательно личность сформировывается в 17-18 лет. Конечно, можно накачать бицепсы, наложить толстый слой косметики, но как ни крути, личность формируется не раньше 17 лет. До этого у человека нет моральных устоев, не сформирован механизм ответственности. Детская психика настолько ранима, что ребенок может повеситься из-за конфликта с родителями или выброситься из окна после воспитательной беседы в учительской. Влияние религиозных сект, бытовая неустроенность, отсутствие тепла и понимания со стороны родителей, внутренняя опустошенность также могут привести ребенка к выходу из ситуации, простившись с жизнью. Мало того, у молодых очень сильно развит рефлекс подражания. Они подражают кумирам с экранов телевизоров, подражают не тем, на кого надо бы походить. Это не нормальные, это психопатические личности.

*В 8-10 лет у детей еще нет ценностей жизни, а поэтому нет страха смерти.* Предпринимая попытку самоубийства, они думают, что все будут плакать и жалеть о том, что не согласились с ними, да, будет именно так, но они забывают о том, что им это будет уже не нужно. Также в причинах детского суицида очень важную роль играет значимость микрогрупп, это может быть класс, дворовая компания и т. д. Конфликт там - для ребенка уже трагедия.

*Ошибаются те, кто утверждает, что к суициду склонны только дети из неблагополучных семей. Давно замечено, что чаще кончают с собой внешне вполне благополучные ребята из семей среднего и даже высокого достатка. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны. Дети же из неблагополучных семей, как правило, обладают высокой психологической выносливостью. Хотя и им порой никаких сил не хватает выдержать все несовершенство этого мира, которое обрушивается на их головы. Они ведь тоже не железные.*

*Психологи выделяют ещё одну причину детских самоубийств - прессинг успеха.* Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Родители настраивают ребёнка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, да и

собственные высокие притязания создают невыносимое напряжение, страх, гнетущую тревогу.

Такой же "каплей" может стать и... Интернет. Сегодня в Сети можно найти многое. Пообщаться с разными людьми, купить и продать акции какой-нибудь фирмы, отыскать жениха или невесту, а также "правильно" покончить с жизнью. Один из таких специальных сайтов самоубийц существует, например, в Сети с 1991 года. Там тебе все от души растолкуют и насчет этой поганой жизни, и насчет того, сколь романтична Смерть, и насчет всего остального. И ничего с этим не поделаешь. Ибо ребенка от компьютера сегодня уже за уши не оттащить. А правоохранительным органам за подобными сайтами не угнаться. Анкетированные, которым не удалось завершить суицид, указывали, что информацию они получали из Интернета.

### **Где выход?**

Попытайтесь не поддаваться депрессии, апатии, постарайтесь быть активными. Говорят, что аппетит приходит во время еды, даже если вам никуда не хочется идти, соберитесь и попробуйте сходить куда-нибудь развлечься. Не затягивайте депрессивное состояние. Более того, поделитесь проблемами со своими родственниками, друзьями или же обратитесь к специалистам, психологам, психотерапевтам.

Для того, чтобы предотвратить рост суицидов среди детей и подростков, необходимо проводить профилактическую работу, учить взрослых понимать детей, слышать и видеть, не игнорировать, не притеснять, не «откупаться» подарками, а именно общаться с ними, чтобы ребенок ощущал свою «нужность».

Обязательно нужно знать признаки суицидальной готовности, чтобы их своевременно заметить и помочь подростку. Насторожить должны высказывания ребенка о бессмысленности жизни, рассуждения о смерти, о похоронах, о том, что без него в этом мире будет лучше, что ему все надоело, что он ненавидит всех и себя, так жить невозможно. Вопросы «А что бы вы делали, если бы меня не стало?», «Когда все это закончится?», «Какая смерть самая приятная?»

В поведении ребенка могут быть характерные изменения: утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, успеваемости, безразличие к оценкам, к внешнему виду, неряшливость, отсутствие стремления хорошо выглядеть и нравиться другим, склонность к уединению, отдаление от близких, ухудшение аппетита и сна. В поведении могут резкие перепады настроения, обидчивость, неадекватные реакции на слова, беспричинные слезы, просьбы простить за все, чувство вины, рискованные, безрассудные поступки. С суицидальными переживаниями обычно связаны стремление раздать долги, привести в порядок все дела, раздарить свои вещи с пояснением, что они больше не понадобятся.

При обнаружении подобных признаков с ребенком нужно поговорить по душам, «присоединиться», установить доверительный контакт, мягко и спокойно выяснить что его волнует и тревожит, что вызывает опасения, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, виноватым, обиженным, отверженным, несчастным, должником, загнанным в ловушку. Нужно расширить масштаб переживаний и определить ресурсы — выяснить с кем он дружит, чего хочет, чем увлекается, что ценит в людях, кому доверяет, кем хотел бы стать. Чаще всего ребенку достаточно просто выговориться и снять напряжение. Это существенно снижает риск суицида и открывает доступ к оказанию помощи. Ребенку необходимо ощутить что он не одинок и его любят

*Обстоятельств, которые могут довести ребенка до смерти очень много. И все они индивидуальны, также как и наши дети. Задача взрослых состоит в том, чтобы помочь сохранить и культивировать ценностные ориентиры у подростков, являющиеся прочным фундаментом в становлении личности и помогли идти по нынешней трудной дороге жизни. Что можно пожелать родителям подростков? Умеренности в проявлении родительских чувств; быть просто добрым, а не злым или "добреньким"; быть внимательным, а не назойливым или безразличным; быть руководителем, а не надсмотрщиком или потакателем капризам; быть собеседником, а не лектором или "стенкой".*

*Главная мысль, которую мы должны донести до ребёнка:*

*в мире есть кто-то, кому ты нужен и кто нужен тебе,  
поэтому уходить отсюда нельзя.*