**Суіцид у підлітковому віці**

Найважчим у житті кожної людини є підлітковий вік. В цьому віковому періоді відбувається становлення особистості, переосмислення ціннісних орієнтацій. Крім цього, відбуваються зміни гормонального фону у зв'язку з активним статевим розвитком. Гормональний дисбаланс є причиною частої зміни настрою, нападів агресії або депресії. Тому так часто зустрічається суїцид підлітків, причини якого можуть бути найрізноманітнішими.

**Які підлітки схильні до суїциду**

Самогубство або суїцид, - умисний, навмисне позбавлення себе життя. По тим чи іншим життєвим обставинами деякі підлітки входять у групу ризику по суїциду. Причини суїциду у підлітковому віці можуть бути найрізноманітнішими.

Деякі молоді люди схильні до постійних депресивних станів, інші зловживають алкоголем, треті мають наркотичні та токсичні пристрасті. Багато дітей мали погані стосунки з однолітками та батьками. Саме тому виникає підлітковий суїцид. Причини і фактори, що його провокують, криються в психологічному стані дітей.

**Суїцидальний синдром**

Підлітки, що входять у групу ризику, в будь-який момент можуть заподіяти шкоду і позбавити себе життя під тиском обставин. Ці люди дуже вразливі, ранимі, їм властиве почуття неповноцінності і низька самооцінка. У 13-17 років настає той рубіж, коли поширений суїцид серед підлітків. Причини цього явища вивчаються багатьма психологами.

Найчастіше суїцидальні нахили з'являються з-за хрестоматійних проблем в житті молоді: стреси, депресії, емоційна нестійкість, неправильне сприйняття життя. Фахівці вказують на те, що самогубства серед підлітків пов'язані саме з депресивним станом, якому піддані понад 80 % молодих людей. Але трапляється і суїцид дітей-підлітків, причини якого криються в алкогольної та наркотичної залежності, сильному психічному розладі.

**Категорії людей, схильних до суїциду**

**Шукач смерті** у спробах завдати собі шкоди всіляко намагається довести справу до летального кінця. Але подібне завзяття зберігається недовго. Потім людину починають мучити сумніви, віна намагається все переосмислити, але думки про суїцид її не покидають.

**Ініціатор смерті** - теж бажає померти. Він упевнений, що його осягає страшна доля, і намагається лише прискорити процес. Таке маніакальне почуття виникає частіше у літніх людей, але трапляється і суїцид підлітків. Причини цього явища криються в підсвідомості.

**Негативіст смерті** не вірить, що смерть - це кінець. Він наївно вважає, що позбавлення себе життя - це обмінна операція, за якої нинішнє положення замінюється чимось новим і щасливим. Саме такі основні причини суїциду у підлітків, які вірять в загробне життя.

**Гравець зі смертю.** Його мучать протиріччя, що стосуються можливості піти з життя тим чи іншим способом. Навіть під час самогубства людину мучать сумніви. Засоби, що обираються для смерті, можуть не дозволити довести справу до кінця, а лише завдати шкоди здоров'ю. Прикладом може служити гра "Русская рулетка" з револьвером, правила якої полягають у тому, що в барабані знаходиться лише один патрон, який або вистрілить або ні.

**Суїцид та його форми**

Існує три основні форми самогубства.

**Істинне** - коли підліток впевнений, що бажає власної смерті. Така форма суїциду притаманна чоловікам. Невдала спроба призводить до повторення.

**Чутливе** - коли молода людина або дівчина намагаються звести рахунки з життям під впливом емоцій. Якщо самогубство не виходить, то воно, як правило, не повторюється. Цього схильні найчастіше дівчата.

**Демонстративне** - служить лише засобом залучення суспільної уваги. Спроби можуть повторюватися знову і знову, і ніколи не доходить до самого суїциду (за винятком випадковості).

**Причини підліткових самогубств**

Причини суїциду у підлітків часто криються в нерозділеного кохання, домашніх скандалах, нерозуміння з боку однолітків або просто самоті. Крім того, сучасні ЗМІ усіляко провокують молодих людей на такий відчайдушний крок допомогою показу випадків суїциду сторонніх людей, зірок. Винятку не становить і Всесвітня мережа, що демонструє онлайн запису даної тематики та проекти.

Свої особливості має суїцид підлітків. Причини полягають у тому, що діти часто не вірять у власну смерть. Приміром, дійсно покінчити життя самогубством хочуть лише 10 % з 100 інші намагаються лише привернути увагу рідних, друзів, коханих. У даному випадку має місце демонстративна форма суїциду, або, можна сказати, "суїцидальний шантаж". Але, на жаль, така гра зі смертю може призвести до летального результату навіть випадково.

**Предсуіцидальна поведінка**

Справжні суїцидальні нахили зріють всередині молодих людей і можуть ніяк себе не проявляти. Якщо звернути увагу, то можна помітити невеликі зміни в поведінці підлітка, замислюємося про суїцид. Вони малопомітні, тим більше якщо юнак або дівчина схильні до самотності. Визначити суїцидальну поведінку можна за замкнутості підлітка, випадково вирвавшимся фразам. Якщо дитина не хоче обговорювати таку тему, то це повинно послужити сигналом для батьків.

При афективній і демонстративній формах самогубства підлітки намагаються привернути увагу оточуючих до своєї проблеми. Юнаки та дівчата підсвідомо вселяють оточуючим, що хочуть втручання з боку. Вони сподіваються, що їх зупинять. Внутрішня готовність до суїциду може стати причиною втрати апетиту: підліток нічого не їсть, навіть незважаючи на свій хороший апетит. Те ж відбувається і з сном: активного дитину мучить слабкість, а млявий, навпаки, втрачає сон. Крім того, успішність у школі повзе вниз, вчителі часто скаржаться на неуважність. В даному випадку, якщо педагог помічає проблеми, то він викликає батьків на батьківські збори. Підлітковий суїцид, причини і профілактика цього явища часто обговорюються спільно з батьками та психологом.

**Чи можна попередити суїцид у підлітка?**

Необхідно, перш за все, знати всі переживання і почуття дитини. Не варто пускати на самоплив будь-які зміни в поведінці дитини. Необхідно викликати його на відвертість. Кожній дитині потрібні співчуття і підтримка близьких. Життєві перешкоди - ті випадки, які дитина повинна долати разом з батьками. Підлітки повинні розуміти, що оточують і батьки їх люблять такими, які вони є, розуміють і підтримують їх.

**Міфи про самогубства**

Якщо говорити про суїцид з точки зору психології, то варто відзначити певні міфи або помилки, що стосуються цього явища.

Запобігти суїциду не можна, а от в кризовий період життя можна дати людині тепло, турботу, увагу, і тоді, можливо, думка про самогубство зникне.

Є певний тип людей, по натурі схильних до суїциду. Тут мова може йти не тільки про ситуації, але і про її оцінку людиною.

Певних ознак, що вказують на причини суїциду немає. Зазвичай суїцид розпізнається за рахунок нестандартного поведінки підлітка.

Підліток може згадувати про самогубство, але дорослі часто приймають це за жарт. В результаті пізніше стає ясно, що дитина сам вказував на можливі наслідки.

Суїцидальні рішення приходять раптово, не маючи підготовки. Результати досліджень показали, що кризовий період, пов'язаний з потенційним суїцидом, може тривати від 2 тижнів до декількох місяців.

Невдалий суїцид не повториться. Це найбільша помилка. Якщо підліток зважився на такий відчайдушний крок, то високий ризик відновлення спроби. Можливо, повторення варто очікувати в наступні 2 місяці.

Спадковий потяг до суїциду. Ніхто і ніколи не доводив цього твердження.

Рівень самогубств помітно знизиться за рахунок впливу ЗМІ та інтернету. Але ЗМІ має афішувати не факт суїциду, а ситуації, завдяки яким його можна запобігти.

Алкоголь - засіб, що допомагає заглушити внутрішні переживання. Доведено, що ефект від алкоголю може бути зворотним: відбувається загострення конфліктів, підвищується тривожність. Більше половини випадків самогубств відбувалися в стані алкогольного сп'яніння.

**Характерні риси предсуицидальних дій**

Охарактеризувати предсуіцидальний стан підлітка можна за наступними рисами:

Спостерігаються різкі перепади настрою у дитини: віна починає конфліктувати з друзями і рідними.

Підліток схильний до зайвої драматизації конфліктів.

Суїцид, з точки зору дитини, це щось рішуче і безстрашна.

Поведінка носить демонстративний характер, щось схоже на "гру на публіку".

Поведінка підлітка є афектом, тобто його дії не продумані і неточні.

Невмілий вибір засобів для самогубства: невисокий поверх для стрибка, нетоксичні речовини для отруєння або тонка мотузка.

**Психологічні передумови**

Фахівці з недавнього часу почали вивчати причини суїциду у підлітків. Психологія - та наука, яка допомагає розібратися у всіх аспектах цього питання. Ясно лише те, що більшу частину суїцидів підлітки скоюють у здоровому глузді. Але багато хто вважають, що тільки розумово неповносправна дитина здатний на такий відчайдушний крок. На жаль, це не так. Вся справа в причинах, адже підлітки, що перебувають у пубертатному періоді, впевнені, що їх не люблять, не розуміють і не цінують. Ці особисті переживання призводять до факту суїциду.

У 13-16 років юнакам і дівчатам складно впоратися з "возом" дорослих проблем. Поруч з дитиною треба перебувати батькам і близьким, які здатні спрямувати його на істинний шлях.

**Як застерегти дитину. Правильна профілактика**

Чи можна уникнути такого страшного фіналу, як суїцид підлітків? Причини, що впливають на можливість самогубства, стануть очевидними, якщо звертати пильну увагу на такі моменти:

Телефонні розмови і просто бесіда з друзями. Якщо дитина хоч раз торкнувся теми суїциду, то, можливо, варто звернути на це увагу.

Мовчання, постійне самотність і небажання спілкуватися.

Література, що читається дитиною. Книгам необхідно приділити особливу увагу. Якщо дитина не читає книги, можливо, він переглядає відео в інтернеті.

Музичні композиції і фільми. Бажано відстежувати сайти, які відвідує підліток. Зараз випускається все більше проектів, негативно впливають на людську психіку, а тим більше дитячу та підліткову.

Ненав'язливість укупі з контролем, нормальне ставлення і спілкування дитини з батьками допоможуть вашій дитині впоратися з переломним віковим кризою без будь-яких негативних наслідків. Більше спілкуйтеся, тоді ви навчитеся розпізнавати неправильну поведінку дитини та впізнавати його причини. І профілактика підліткового суїциду полягає саме в увазі й турботі про дітей.