Суициды: причины и меры предупреждения

09.09.2024г.

Суицидальное поведение является сложной философской, этической, социальной и медицинской проблемой. Ежегодно в мире совершается около 1 млн самоубийств и примерно в 10 раз больше попыток суицида. Добровольный уход из жизни — это личностная трагедия, бегство от невыносимой боли.

**Жизнь** – главная ценность бытия, она должна продолжаться. Жизнь человека принадлежит в первую очередь ему самому, он волен распоряжаться ею по своему усмотрению.

**Причины расстаться с жизнью могут быть следующие:**

* тяжелые жизненные ситуации;
* потеря работы;
* смерть ребенка, постоянного партнера;
* лишение свободы;
* измена, развод;
* психическое или соматическое заболевание;
* провал на экзамене;
* уход на пенсию;
* религиозные мотивы;
* чувство вины или стыда;
* несчастная любовь, одиночество;
* травля (доведение до самоубийства);
* изнасилование, побои;
* финансовые проблемы;
* потеря смысла жизни.

**Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:**

* эмоционально чувствительные, ранимые;
* настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
* негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
* склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
* склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
* пессимистичные;
* замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

**В профилактике депрессии** у подростков важную роль играют **родители**. Как только у подростка отмечается плохое настроение и другие признаки депрессивного состояния, необходимо немедленно принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

**Во-первых**, нужно разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

**Во-вторых**, внести разнообразие в обыденную жизнь: записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию. Можно завести домашнее животное.

**В-третьих**, подростку необходимо соблюдать режим дня. Нужно проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

**В-четвертых**, обратиться за консультацией к психологу или психотерапевту.

Профилактика заключается не в избегании конфликтов, а в создании такого климата, при котором не чувствуется одиночество.

Важно помнить, что **профилактика суицидов** — это целая наука вытеснения боли, снятия стрессов, замены ценностей, возрождения духовности и нравственности.

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П