

Суицид и подросток.

Самоубийство (суицид) - явление свойственное лишь человеку. Нет ни одного другого живого существа на Земле, которое могло бы сознательно прервать свою жизнь.

Этой беде предшествуют определённые обстоятельства. Чаще всего они носят психологический характер: семейные ссоры, конфликты на производстве или другие события, создающие для человека психотравмирующую ситуацию. Это может быть и значительное изменение в его судьбе или его жизни (смерть близкого человека, потеря работы, развод тяжёлое заболевание). Любая мелочь для того, кто уже мысленно подошёл к последней черте (порезался, когда брился, насмешка со стороны, плохая погода) может стать толчком к совершению самоубийства.

Человек, задумавший свести счёты с жизнью, скрывает свои намерения. Но есть ряд косвенных признаков, которые указывают на возможность такого поступка:

- Внезапная замкнутость в себе, человек сторонится общества других людей;
- Ведёт разговоры на тему смерти и самоубийства;
- Начинает раздавать своё личное имущество;
- После принятия окончательного решения – состояние депрессии исчезает, возвращается спокойствие, и даже весёлое настроение.

Почему так часты случаи самоубийства среди молодёжи?

Чаще всего из-за неспособности реализовать себя. Несмотря на внешнюю браваду, большие претензии и амбиции, их жизнь, её формирование как бы остановилось на половине пути. Подросток просто хотел попугать родителей, в душе посмеиваясь над их предполагаемым испугом.

Внешний изъян, несчастный случай, приведший к обезображиванию лица или тела, может привести к принятию подростком неправильного решения. В юности огромное значение для формирования устойчивого образа своего «Я» имеет внешность.

Одна из главных характеристик развитой личности – самосознание. Соблюдение внутренних, нравственных законов, независимость личных убеждений, наличие таких моральных качеств, как долг, честь, совесть, целомудрие, помогают личности с достоинством выйти из жизненных критических ситуаций. И, наоборот, человек с несформировавшимися внутренними убеждениями может бороться против несправедливости, обижаться, плакать или жаловаться. Но в нем может расти чувство его неполноценности, и в определённый момент чаша терпения может переполниться. Только у молодых людей (и у невротических женщин) может возникнуть убеждение, что они не нравятся окружающим, потому что глупы, некрасивы, слишком малы ростом, чересчур толсты или, напротив, худы. У этих людей уничижительное мнение о себе может принимать разнообразные формы, особенно если и в самом деле есть небольшой

недостаток, не имеющий серьёзного значения (прыщи или угри на лице, плохие зубы, косоглазие).

Главная причина всех жизненных неудач – отсутствие уверенности в себе.

Каждому человеку необходимо знать, что подъемы и спады настроения наблюдаются у большинства людей. Для этого часто нет никакой видимой причины, и подобные состояния быстро проходят.

Гораздо хуже, когда мы имеем дело с **угнетённым психическим состоянием**. Оно усугубляется чувством бесполезности своего существования и чувством вины. Наиболее характерные симптомы депрессии – плохой сон и раннее пробуждение.

Депрессия – угнетённое состояние духа. Она может развиваться из-за сложных отношений с родителями, со сверстниками и т.д. Если вам худо, надо с кем-то поговорить: с родителями или с тем, кому вы доверяете. Но подростки часто стараются не выдавать свои чувства, маскируют их, держат свои печали при себе, а это вредит здоровью и усиливает депрессию. Если вам не с кем поговорить, вам поможет «телефон доверия» - там работают подготовленные психологи, готовые выслушать и помочь.

Из депрессии может вытащить физический труд, танцы, бег, уборка или ремонт квартиры и т.д. Но если и это вам не помогает – обратитесь к врачу или психологу за личной консультацией.

Самоубийство это не решение проблемы. Вместо этого попробуйте изменить свой внешний облик, переехать жить в другое место, измените имя. Постарайтесь переломить ситуацию.

Искусство жить – это уверенность в том, что несчастья, когда они застигают вас , естественны в долгой человеческой жизни и закономерны, что они, как и радости, преходящи.