# УДК 159 99

 **Автор статьи Дурицкая Елена Сергеевна**

 Преподаватель психологии кафедры «Психологии и социологии ФГБОУ ВО «ХТУ» (Херсонская область)

 elenaduritskaya2605@yandex.ru

#  ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД. ЭТО ВАЖНО!

**Аннотация.** Данная статья посвящена подростковому суициду, актуальной и сложной современной проблеме. В ней рассматриваются различные аспекты этой темы, включая причины, последствия и возможные способы предотвращения. В процессе исследования используются различные научные источники и статистические данные. Цель статьи - привлечь внимание общественности к проблеме подросткового суицида и способствовать поиску решений для предотвращения этого явления.

**Ключевые слова:** подростковый суицид, самоубийство подростков, депрессия, тревожность, психическое здоровье, отсутствие поддержки, социальная изоляция, школьное насилие, жизненные трудности, семейные проблемы, наркотики и алкоголь, образовательная среда, психологическая помощь, профилактика, здоровый образ жизни, активные меры поддержки, родительская поддержка.

**Актуальность.** Тема подросткового суицида является одной из самых актуальных и важных проблем современного общества. Все чаще и чаще мы слышим о случаях подросткового самоубийства, что тревожит и ставит нас перед необходимостью более глубокого изучения данной проблемы. Отсутствие понимания, поддержки и социальной поддержки может иметь серьезные последствия для подростков и их окружающих.

 **Цель статьи**:

1Привлечь внимание общественности к проблеме подросткового суицида и способствовать поиску решений для предотвращения этого явления.

2. Изучить причины подросткового суицида.

3. Рассмотреть последствия подросткового суицида для общества и его членов.

4. Исследовать возможные способы предотвращения подросткового суицида.

5. Привлечь внимание общественности к проблеме подросткового суицида.

6. Способствовать поиску решений для преодоления данной проблемы.

7. Рассмотреть причины и последствия подросткового суицида, а также предложить некоторые пути предотвращения этого явления.

**Задачи исследования** могут быть следующими:

1. Проанализировать научные источники и статистические данные, связанные с подростковым суицидом.

2. Изучить причины, которые могут привести подростков к суицидальным мыслям.

3. Рассмотреть последствия подросткового суицида для семьи, друзей и общества в целом.

4. Исследовать различные программы и проекты, направленные на предотвращение подросткового суицида.

5. Предложить рекомендации по созданию эффективных систем поддержки и помощи подросткам с суицидальными мыслями.

Подростковый суицид — это одно из наиболее актуальных и острых проблем современного общества. Несмотря на растущий уровень информированности и доступ к различным ресурсам, количество случаев среди подростков остается высоким. В данном тексте мы рассмотрим причины и последствия подросткового суицида, а также предоставим список литературы на русском и английском языке, которая поможет более подробно изучить эту проблему.

Причины подросткового суицида могут быть разнообразными. Одной из главных причин является психологическая нестабильность. В период подросткового возраста формируется личность, и многие подростки испытывают сложности в своем самоопределении, адаптации к изменяющейся социальной среде и стрессовых ситуациях. Часто это сопровождается эмоциональным дискомфортом, с которым подростки могут не уметь справиться. [3.С.27].

Школьные проблемы и конфликты среди сверстников также могут стать причиной подросткового суицида. Буллинг — это психологическое или физическое насилие и угнетение, которое подростки могут испытывать в школе. Постоянное издевательство и унижение могут вызвать у подростка чувство безысходности и отчаяния. [1.С.18].

Нередко подростковый суицид связан с проблемами в семье. Неполные семьи, конфликты внутри семьи или отсутствие поддержки и понимания родственников могут привести к тому, что подросток не видит другого выхода из сложных ситуаций.

Последствия подросткового суицида ощущаются не только самим подростком, но и его близкими, друзьями и обществом в целом. Самое очевидное последствие - прекращение жизни молодого человека, с его обещаниями и талантами. Это глубоко травмирует окружающих и вызывает негативные эмоции, чувство вины и бессилия.

Подростковый суицид также оказывает негативное влияние на психологическое состояние и здоровье близких людей. Родители и друзья остаются с ощущением потери, горя и разочарования. Причем, такие случаи часто привлекают внимание общества и могут спровоцировать эпидемию подросткового суицида.

Подростковый суицид — это глобальная проблема, требующая немедленного внимания со стороны общества и государства.

**Рассмотрим функции этого объекта и его основные свойства.**

Основная функция подросткового суицида — это показатель недостаточности поддержки и помощи, которую получают подростки от общества. Этот объект является свидетельством серьезных социальных неразрешенных проблем, таких как насилие, изоляция, неспособность выражать эмоции и приспосабливаться к обществу. [5.С.15].

Подростковый суицид имеет несколько основных свойств:

1. Высокая степень тревожности и депрессии: Подростки, страдающие от мыслей о суициде, часто испытывают чувство беспомощности, отчаяния и тревоги. Они не видят никаких выходов из своей ситуации, что приводит к усилению депрессии и мыслей о самоубийстве.

2. Слабая поддержка от общества: часто подростки, испытывающие проблемы, сталкиваются с недостатком эмоциональной поддержки от своих близких, друзей и даже педагогов. Это может привести к усилению чувства одиночества и отчуждения.

3. Широкое распространение в среде подростков: Подростковый суицид является серьезной проблемой, распространенной среди подростков. Это представляет угрозу для каждого подростка и требует активного вмешательства и профилактических мер.

4. Невозможность вербализации проблем: Многие подростки испытывают сложности в выражении своих эмоций и проблем. Часто они не могут найти слова, чтобы описать свои чувства, что ограничивает возможность получить помощь от окружающих.

5. Распространение в интернете: С появлением социальных сетей и цифровых платформ подростки могут сталкиваться с угрозой суицида в онлайн-среде. Онлайн-буллинг, нападки и пропаганда суицида могут оказывать сильное воздействие на уязвимую психику подростков.

Чтобы предотвратить подростковый суицид, необходимо активно работать над повышением осведомленности о проблеме, создавать безопасные и поддерживающие среды для подростков, проводить профилактические программы и обеспечивать доступ к профессиональной помощи.

О возможных методах и стратегиях профилактики подросткового суицида следует говорить отдельно, но, несомненно, знание о функциях и свойствах этого объекта позволяет лучше понимать его и разрабатывать эффективные меры предотвращения.

 Подростковый суицид является одной из самых страшных и трагических проблем, с которыми сталкиваются современные общество и психологи. Он может возникнуть по разным причинам, таким как депрессия, тревожные расстройства, низкая самооценка, отсутствие поддержки в окружении и другие факторы. Однако, существуют методы профилактики подросткового суицида, которые могут помочь предотвратить эту трагедию.

Один из важных аспектов профилактики - это сознательное и активное вовлечение родителей, учителей и других взрослых в общение с подростками. Регулярные разговоры про события в их жизнях, проблемы, с которыми они сталкиваются и их эмоциональное состояние могут помочь лучше понять возможные проблемы, связанные с их психическим здоровьем. Родители и взрослые должны быть внимательны к изменениям в поведении своего ребенка, особенно если он начал уходить в себя, стал молчаливым или сильно изменил свои привычки.

Важно также обучить подростков навыкам эмоциональной регуляции и управлению стрессом. Регулярная практика медитации, йоги, а также физических упражнений способствует укреплению психического здоровья. Всяческое продвижение самообслуживания, самовыражения, а также умельцев и спорта позволяет молодым людям найти свое призвание и уменьшить возможные причины стресса.

Подросткам необходимо предоставить поддержку и помощь в поиске профессиональной психотерапии или консультации. Важно помнить, что подростковый суицид часто является следствием глубокой эмоциональной боли и требует квалифицированной помощи. Поэтому, если вы замечаете знаки тревоги или само повреждающее поведение у вашего ребенка, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу или психиатру.

Наконец, одним из наиболее значимых мер по предотвращению подросткового суицида является создание благоприятной окружающей среды. Подросткам необходимо ощущение принадлежности и поддержки со стороны своего окружения - семьи, школы и общества. Стремитесь к тому, чтобы окружающие их люди были внимательными, открытыми и понимающими проблемы подростка. Общение без осуждения и стигматизации поможет им справиться с трудностями.

 Структура подросткового суицида может быть разбита на несколько основных видов:

1. Депрессивный суицид: Этот вид связан с психическими проблемами, такими как депрессия, тревожность или другие психические расстройства. Подростки, страдающие от этих проблем, могут чувствовать себя отвергнутыми, ущербными или негодными, и суицид может быть их попыткой справиться с этими эмоциями.

2. Реактивный суицид: Этот вид связан с серьезными страстями или потерей, которые подростки могут испытывать. Это могут быть семейные проблемы, развод родителей, конфликты в школе или коллективе, издевательства или насилие. Подростки могут чувствовать, что не видят выхода из своих проблем и что суицид - единственный способ избежать страдания.

3. Имитативный суицид: Этот вид связан с влиянием окружающей среды. Подростки, особенно уязвимые и впечатлительные, могут быть подвержены групповому давлению и попытаться повторить суицидальный акт другого подростка или известной личности. Они могут решить, что суицид позволит им быть "помнеными" или "признанными" в обществе.

4. Импульсивный суицид: Этот вид связан с эмоциональными вспышками и невозможностью справиться с ними. Подростки, особенно те, которые имеют проблемы с контролем своих эмоций или поведения, могут принимать решения внезапно и бездумно. Они могут забыть о последствиях своих действий и мгновенно решиться на суицид.

5. Культурный иррациональный суицид: Этот вид связан с культурными, религиозными или идейными установками. В ряде культур и религий у подростков может существовать представление о том, что суицид может быть путем к спасению или исполнению определенных верований. Под влиянием культурных или религиозных ритуалов, подростки могут совершить суицид, чтобы следовать их установкам.

Каждый вид подросткового суицида требует особого внимания и предотвращения. Понимание структуры и мотивации суицида может помочь обществу и профессионалам заниматься этой проблемой более эффективно и спасать жизни подростков.

В заключение, профилактика подросткового суицида является сложной задачей, но она необходима для сохранения молодой жизни. Чтобы помочь предотвратить эту трагедию, родители, учителя и общество в целом должны быть вовлечены в активное общение с подростками, обучать их навыкам управления эмоциями, обеспечить поддержку и помощь при необходимости, а также создавать благоприятную окружающую среду. Только совместными усилиями мы можем помочь подросткам преодолеть их личные борьбы и выбраться из темноты.

Подростковый суицид представляет собой одну из самых страшных и тревожных проблем в современном обществе. Он может иметь различные причины и проявления, и понимание его структуры является важным шагом в попытке понять это явление и предотвратить его.

Список литературы:

1. "Подростковый суицид: причины, предупреждение, помощь" - авторы Е.А. Грин и О.Ю. Зуева (2015 год)

2. "Подростковый суицид: проблема и пути решения" - автор В.Я. Винокуров (2014 год)

3. "Суицидальное поведение в подростковом и юношеском возрасте" - автор Н.В. Иваницкая (2016 год)

4. "Молодежь и самоубийства: причины и способы предупреждения" - автор С.А. Крутикова (2018 год)

5. "Подростковая психология: проблемы и решения" - авторы О.В. Григорьева и М.В. Измайлова (2017 год)

1. Hawton K., Saunders K.E., O'Connor R.C. Self-harm and suicide in adolescents. The Lancet, vol. 379, no. 9834, pp. 2373-2382, 2012.

2. Shaffer D., Craft L. Methods of adolescent suicide prevention. Journal of Clinical Child Psychology, vol. 26, no. 2, pp. 214-221, 1997.

3. Plemmons G., Hall M., Doupnik S., et al. Hospitalization for suicide ideation or attempt: 2008-2015. Pediatrics, vol. 141, no. 6, e20172426, 2018.

4. Centers for Disease Control and Prevention. Suicide rates among adolescents and young adults in the United States, 2000 - 2017. MMWR Morb Mortal Wkly Rep, vol. 68, no. 19, pp. 505-510, 2019.

5. World Health Organization. Preventing suicide: a global imperative. Geneva: World Health Organization, 2014.

Упомянутые источники помогут разобраться в причинах и последствиях подросткового суицида, а также предложат рекомендации по предупреждению и помощи подросткам в трудных ситуациях. Важно помнить, что эта проблема требует внимания от всего общества и совместных усилий для ее решения.