

## «Мотивы и причины: что стоит за суицидальными мыслями»

Почему подростки думают о суициде?

Важно понимать: подросток не хочет умереть — он хочет прекратить невыносимую душевную боль. Суицидальные мысли возникают, когда человек не видит другого выхода из ситуации.

Основные психологические мотивы:

1. Психологическая боль (психалгия)

Невыносимые эмоциональные страдания

Ощущение, что боль никогда не закончится

Отсутствие навыков совладания со стрессом

2. Когнитивное сужение (туннельное мышление)

Подросток видит только один выход — смерть

Неспособность рассмотреть альтернативы

Ощущение безысходности и ловушки

3. Чувство обременительности

«Я только мешаю другим»

«Семье будет лучше без меня»

Искаженное восприятие своей ценности

4. Принадлежность и связь

Ощущение одиночества, изоляции

Потеря значимых отношений

Отсутствие поддержки и понимания

5. Импульсивность

Подростковый мозг еще развивается (особенно префронтальная кора)

Эмоции преобладают над рациональным мышлением

Неспособность оценить долгосрочные последствия

Социальные факторы:

1. Буллинг и травля — одна из самых частых причин

2. Давление со стороны сверстников

3. Конфликты в семье, насилие, пренебрежение

4. Академическое давление, страх неудачи

5. Проблемы с идентичностью (сексуальная ориентация, гендерная идентичность)

6. Влияние социальных сетей, деструктивного контента

Важно помнить:

Суицидальные мысли — это крик о помощи, а не манипуляция. Каждый такой сигнал требует серьезного отношения и профессиональной поддержки.