

## Швейцарские подростки и суицид | Les adolescents suisses et le suicide

Auteur: Лейла Бабаева, [Лозанна-Берн-Цюрих](#), 03.02.2022.



© Andrea Pora/unsplash.com

В 2021 году в Конфедерации выросло число случаев госпитализации склонных к самоубийству подростков. Среди причин такой печальной тенденции – пандемия и ее последствия, а также другие факторы, о которых речь в нашей статье.

| En 2021, le nombre d'hospitalisations d'adolescents suicidaires a augmenté dans la Confédération. Parmi les raisons de cette triste tendance figurent la pandémie et ses

conséquences, ainsi que d'autres facteurs abordés dans cet article.  
Les adolescents suisses et le suicide

Каждые три дня парень или девушка в Швейцарии совершает самоубийство, информирует телерадиокомпания RTS. В 2021 году в Бернскую психиатрическую клинику для детей и подростков поступило на 50% больше склонных к самоубийству пациентов, чем в 2020-м. В аналогичной клинике Цюриха рост составил 40%. Ограничения на фоне санитарного кризиса, отсутствие возможности общаться с друзьями так же, как до пандемии, необходимость адаптироваться к изменениям в обществе, неуверенность в будущем – вот лишь несколько причин, отрицательно влияющих на психическое состояние подростков.

Отметим, что с начала пандемии в Конфедерации зафиксировано гораздо больше запросов на госпитализацию в связи с попыткой суицида среди девушек, чем среди молодых людей. В 2021 году администрация Университетского госпитального центра кантона Во (CHUV) получила более 270 таких запросов, тогда как ранее их было не более 200 в год. Возможно, юноши в этой печальной статистике сегодня в меньшинстве потому, что они много времени проводят за видеоиграми, давая выход отрицательным эмоциям, тогда как девушки чаще открывают социальные сети, откуда получают информацию, которая в условиях пандемии не помогает избавиться от стресса, а, наоборот, усугубляет его. Кроме того, в социальных сетях они видят фото красавиц, которые стройнее их, у которых длиннее ноги и т.д.

Профессор Лозаннского университета (UNIL) и глава отдела детской и подростковой психиатрии CHUV Керстен фон Плессен подчеркнула в интервью RTS, что подросткам необходимо полноценное общение, в том числе в школе, но сейчас трудно предсказать развитие событий из-за пандемии, которая, к тому же, совпала с периодом дискуссий об изменении климата.

Сегодняшним школьникам тяжелее еще и потому, что у них существенно меньше свободы по сравнению с предыдущими поколениями, которых не так строго контролировали родители и учителя. Керстен фон Плессен добавила, что в Швейцарии следует создать реестр для хранения информации о попытках самоубийства среди молодежи, использования в сфере предупреждения суицида, а также для понимания факторов, которые к нему приводят.

По словам подростков, переживших период, когда им хотелось покончить с собой, до пандемии стресс от занятий в школе уравнивался общением за пределами класса, посещением музеев и мероприятий, однако эти возможности расслабиться исчезли после введения ограничений. В результате часть из них пережили период депрессии, который растянулся на несколько недель. Добавим, что среди школьников, склонных свести счеты с жизнью, немало тех, психологические проблемы которых, наблюдавшиеся еще до пандемии усугубились в период распространения коронавируса. По их признанию, решение обратиться за помощью, высказаться и получить советы друзей или врача позволяет посмотреть на происходящее со стороны, задуматься о своей ответственности за собственное здоровье и взять ситуацию под контроль.

Подросткам, желающим повысить психологический комфорт в отношениях с друзьями, родителями и т.д., эксперты советуют обсуждать свои интересы и принципы, чтобы отношения приносили радость и умиротворение. Важно знать, что сказать «нет» другому иногда значит сказать «да» себе.

Необходимо помнить о значении удовольствий для улучшения психологического состояния. Чтобы сделать учебу приятной, достаточно поздравлять себя, подходя к письменному столу, а также после каждого выполненного упражнения. Благодаря этому мозг начнет ассоциировать работу с удовольствием. Если поздравления вам кажутся недостаточно, вы можете сделать себе приятное после занятий: посмеяться над новой шуткой с членами семьи, прочесть главу из интересной книги, послушать любимую музыку, потанцевать, спеть песню, позвонить другу и т.д.

Более того, никто не запрещает учиться в игровой форме: решая математические задачи или чертя графики, можно напевать или насвистывать; в интернете есть много увлекательных видео и статей, объясняющих темы, которые проходят в школе. Если у вас есть одноклассник, с которым вам легко сосредоточиться, почему бы не делать домашнее задание вместе в режиме онлайн?

Иногда знание того, почему мы что-то делаем, помогает нам мотивировать себя. Для этого стоит задуматься, как можно применить пройденный материал в жизни. Если вам не удастся найти ответ самостоятельно, спросите у окружающих или поищите информацию в интернете.

Наконец, выполнение домашнего задания можно представить, как вызов, постараться выполнить упражнения как можно быстрее или как можно красивее. А если соревноваться с одноклассниками, то вы почувствуете настоящий азарт, который не оставит места для мрачных мыслей.

Напоследок приведем несколько полезных ссылок. Те, кто переживают трудный период, найдут полезную информацию и ответы на актуальные вопросы на этом [сайте](#) для молодежи и на [платформе](#), посвященной предупреждению самоубийств. Кроме того, можно получить консультацию, позвонив по номеру 147 фонда [Pro Juventute](#), защищающего права детей и юношества.

### [Швейцария](#)

Статьи по теме

[В женевской полиции участились случаи самоубийств](#)

[В Цюрихе пройдет конгресс самоубийц](#)

[В Швейцарии – рекорд организованных самоубийств](#)

[В Невшателе врачи должны будут помогать совершать самоубийства](#)

[В Швейцарии процветает «суицидальный туризм»](#)

[Кибермоббинг, как причина суицида?](#)

[От перенаселенности к суициду, на примере Шан-Доллон](#)

[Профессии с повышенным суицидальным риском](#)

[Швейцарцы – за суицид, но против «туризма смерти»](#)

---

**Source URL:** <https://www.nashagazeta.ch/news/sante/shveycarskie-podrostki-i-suicid>