

Профилактическая работа психолога в школе - Профилактика совершения самоубийства (суицида)

Явление суицида (акта самоубийства) сложно и требует глубокого анализа в каждом своем проявлении. Многие выдающиеся умы пытались осмыслить это явление и дать ему теоретическое обоснование, но мы не будем рассматривать их концепции. Важно понимать, что акт самоубийства совершается в состоянии сильного душевного потрясения, расстройства психики, либо под влиянием психического заболевания.

Явление суицида связано с состоянием личности, с состоянием общества, с микроклиматом в отдельных группах и сообществах. Так, история и статистика показывают, что в периоды сложных общественных трансформаций число самоубийств возрастает, а в периоды спокойного развития и устойчивого экономического положения число самоубийств снижается. Однако особое значение имеет положение человека в малой группе, с которой непосредственно связана его повседневная жизнь.

Особенно тревожно положение подростков. С одной стороны, юность — светлое время в жизни человека, с другой стороны, юность - сложное время в жизни человека. Стрессовая нагрузка на организм и психику значительно возрастает. Молодые люди, юноши и девушки, постоянно сталкиваются с новыми для себя понятиями и явлениями. Для них это время — период исканий; сомнений, тревог, трудно разрешимых проблем. Все это часто усугубляется непониманием со стороны старших, недооцениванием всей сложности происходящего. Подростки пытаются найти свое место в жизни, найти себе достойное занятие, осознать себя значимой личностью. Если это не удастся, возникают сомнения в ценности и смысле жизни. Особенно тяжелое положение складывается, когда к обычным процессам развития с поисками и проблемами добавляются острые психотравмирующие ситуации. Это может быть развод родителей, безответная юношеская любовь, проблемы в отношениях с учителями, сверстниками, родителями. Низкая самооценка и

неуверенность порождают мысли о собственной ненужности. Отстраненность, пренебрежение, невнимание родителей могут толкнуть ребенка к мысли о том, что он мешает, обременяет, что без него будет лучше.

Исследования показывают, что у 30% юношей и девушек в возрасте от 14 до 24 лет бывают суицидальные мысли. А 6% мальчиков и 10% девочек совершают суицидальные действия. К счастью, большинство таких действий не приводят к смерти, но сам факт попытки суицида тревожен. В подростковом возрасте лишь 5% суицидальных попыток приходится на долю больных психозом, все остальные случаи представляют собой форму неадекватного поведения и отработку аффективного состояния в острых психотравмирующих ситуациях. Обычно большую склонность к суицидальным мыслям и действиям имеют тревожные, депрессивные люди. Подростки с проблемами во взаимоотношениях, социальные сироты, подростки с алкогольной и наркотической зависимостью в первую очередь попадают в группу риска. Такие подростки больше всего нуждаются во внимании старших.

Часто люди в состоянии тревоги и депрессивного расстройства внешне мало реагируют на внимание и заботу. Они кажутся отстраненными, неадекватными, но, тем не менее, необходимо проявить терпение, понимание, поддержку. Часто просто присутствие, спокойная ненавязчивая забота могут помочь справиться с ситуацией, обрести уверенность, сохранить человек жизнь. Необходимо понимать, что любые суицидальные проявления связаны с необычным душевным состоянием. Частой причиной возникновения суицидальных мыслей и действий могут стать избыточное чувство вины или подавление каких бы то ни было агрессивных проявлений. Гнев и раздражение должны быть отработаны любым приемлемым способом: через физическую активность (спорт, физкультура, активные движения), через расслабление (медитация, массаж, водные процедуры), Через проговаривание своих чувств и ощущений.

Предшествующий суицидальному акту период может длиться от нескольких минут до нескольких месяцев. Если у ребенка, подростка изменилось поведение, снизилась активность, если он часто сидит без дела, ничем не интересуется, если отсутствуют аппетит и желание общаться, то это может означать «ограничение психической жизни». Это особое время, необходимо усилить бдительность. Возможно, это лишь утомление, стресс. Возможно, начало заболевания. В любом случае, необходимы повышенное внимание и квалифицированная помощь.

Но кроме всего описанного, могут в поведении подростков появляться и другие формы поведения, связанные с суицидом. Нередко дети и подростки с демонстративными чертами характера используют попытки суицида для привлечения внимания, шантажа родителей или учителей. Желая получить нечто, такие подростки заявляют, что если им откажут в получении желаемого, то они посягнут на свою жизнь. В таких ситуациях обычно взрослые идут на поводу у подростков, тем самым подкрепляя неправильное поведение. Суицидальные мысли и попытки суицида у демонстративных людей являются средством самоутверждения, привлечения внимания и обычно не доводятся до трагического конца. Однако некоторая опасность все же остается, так как человек может не рассчитать свои действия и случайно лишиться себя жизни. Так что такие проявления требуют серьезного отношения и вдумчивой работы. Важно помнить, что человек, чувствуя себя комфортно, не стремится прекратить свою жизнь.