

Суицид среди несовершеннолетних. Меры профилактики и предупреждения подросткового суицида.

Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. Установлено, что лишь у 10% подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить собой, в остальных 90% - это "**крик о помощи**". Часто суицидальные действия подростков носят демонстративный характер, осуществляются в виде своеобразного шантажа. И крик – это нам, взрослым.

Психологический смысл подросткового суицида – стремление привлечь внимание к своему страданию. Представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

По данным статистики на 2012 год, представленной Уполномоченным при президенте РФ по правам ребенка Павлом Астаховым, по общему числу суицидов Россия находится на шестом месте в мире — после Литвы, Кореи, Казахстана, Белоруссии и Японии. Но если говорить о самоубийствах среди детей и подростков, то у России самые плохие показатели. Специалисты подсчитали, что по самоубийствам молодежи в возрасте 15-19 лет Россия занимает первое место в Европе и одно из первых мест в мире. На 100 тысяч подростков приходится 19,8 случая суицида. В среднем в стране ежегодно убивают себя более 200 детей и полторы тысячи подростков.

Статистика суицида в подростковой среде:

- За последние три года количество детских суицидов увеличилось на 37% (включая тех, кого удалось спасти). Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 12 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей, где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей
- Уровень самоубийств среди российских подростков и в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков в России занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое место среди основных причин потенциальной потери жизни.
- Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.
- С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Этот вопрос волнует и родителей и нас психологов. Но однозначного ответа на него дать невозможно.

Мотивы суицида

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.

2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания.
7. Любовные неудачи, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание.
10. Чувство безнадежности.
11. Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.
12. Желание наказать обидчика.
13. Депрессивные состояния.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида.

1. Семейные проблемы.

- Различные проблемы и конфликты в семье. Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду). В таких семьях часто происходят конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.
- У детей в разводящихся семьях появляется чувство, что родители расстанутся по их вине (не слушался, плохо учился).
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимыми.
- Прессинг успеха. Сегодня в нашей стране, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники и учителя постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешней других своих сверстников. Причем это насильственное рвение часто поддерживается буквально жертвенным поведением родителей, готовых для оплаты репетиторов потратить последние деньги, влезть в долги...

2. Школьные проблемы

- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, особенно мальчиков, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Потеря или осуждение группой может стать тем социальным – психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суициду (изгой в школе). Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать чаяний дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, да и собственные высокие притязания - напряжение, которое не всякому взрослому по плечу.
- Неуспеваемость и неуспешность. Проблемы и конфликты с учителями – подростковый возраст ранимый и восприимчивый, любое высказывание – по мнению подростка необъективное по отношению к нему, да и еще в присутствии одноклассников, сверстников, воспринимается болезненно и чревато последствиями. Отношение учителя к ученику – надменность, отстраненность, изолированность, пренебрежение, чрезмерная строгость.

3. Стресс

- Причиной самоубийства может стать стресс. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем. незрелость личности и определенные черты характера. Слабохарактерность и импульсивность действий. Внушаемость, подражание телевидению, чужим рассказам.

Признаки готовящегося самоубийства.

80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим.

Способы сообщения могут быть завуалированы, и чрезвычайно необходимо их понять!

Словесные признаки

- * Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- * Шутит на тему самоубийства.
- * Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

Поведенческие признаки

- Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Подросток может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: "Мне эта вещь больше уже не понадобится" или "Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память".

- Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими "предупреждающими знаками" такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, скрытый, истинный.

1. Истинный суицид никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают. Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

2. Скрытый суицид. Это завуалированное самоубийство. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость... То есть деструктивное, саморазрушающее поведение. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

3. Демонстративный суицид. Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть - а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, изменить невыносимую ситуацию.

Таким образом, чаще суициду подвержены:

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
- подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;

- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- подростки – жертвы насилия.

Школа – это место, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств. Многие будут правы, если скажут: такие дети нуждаются в помощи специалистов. Нагружать неискушенного педагога работой с суицидентами – значит поставить его в сложную ситуацию: помочь нужно, но нет необходимых знаний. Начнем с того, что отведем педагогу свою роль в работе с такими подростками. Эту роль можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п.

Педагог может обратить внимание **школьного врача, родителей, администрации школы** на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

Уровни профилактики суицида в образовательной среде

Первый уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе.

Мероприятия. Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствуя, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагога на данном этапе:

- Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
- Создание системы поддержки учащихся в период трудной жизненной ситуации (составление плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).

- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

- Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Второй уровень – первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

Мероприятия:

Диагностика суицидального поведения

Задачи педагога на данном этапе:

- Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.
- Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Задачи педагога на данном этапе:

- Сопровождение детей и подростков группы риска по суицидальному поведению с целью предупреждения самоубийств: терапия кризисных состояний, формирование адаптивных копинг-стратегий, способствующих позитивному принятию себя подростками и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.
- Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

С детьми о суициде вести беседы необходимо с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства

Мероприятия

Оценка риска самоубийства

Оценка риска самоубийства происходит по схеме: крайняя (учащийся имеет средство совершения самоубийства, выработан четкий план), серьезная (есть план, но нет орудия осуществления) и умеренная (вербализация намерения, но нет плана и орудий).

Задачи педагога на данном этапе:

- Педагог может взять на себя роль того, кто мог бы отговорить самоубийцу от последнего шага или выступить в роли консультанта того, кто решился вступить в контакт с учащимся, который грозит покончить жизнь самоубийством, отговорить самоубийцу от последнего шага.

Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника?), запрос помощи. Оповещение родителей.

Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев, социальная и психологическая реабилитация суицидентов.

Мероприятия

Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению.

Задачи педагога на данном этапе:

- Оказание экстренной первой помощи, снятие стрессового состояния у очевидцев происшествия (дети, подростки, персонал школы).

Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем.

Алгоритм психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, склонных к суицидам:

- определите источник психологического дискомфорта;
 - выясните, как ребенок решал сходные ситуации в прошлом;
 - определите, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы;
 - выясните, что остается позитивно значимым для подростка;
 - научите использовать методы снятия психологического напряжения;
 - попытайтесь уменьшить степень психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение;
 - вселяйте надежду на лучшее будущее;
 - попробуйте сформулировать ближайшую реалистичную цель для ребенка;
- не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска.

Памятка

"Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком"

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

Внимательно выслушивайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.

Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1.	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй"
2.	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3.	"Всем было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4.	"Вы не понимаете меня!"	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
5.	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем, поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6.	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" "Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"