

О подростковых суицидах

Причины суицида

В младшем школьном возрасте попытки суицида носят в основном по-детски наивный характер (дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой). Сообщения о желании умереть появляются без внешней причины, обычно носят характер угрозы близким.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте могут быть:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
2. Дисгармония в семье, нарушение взаимодействия с близкими.
3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше".
4. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация).
5. Депрессия - потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье.
6. В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником которых являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков в качестве *повода* суицида называли разного рода школьные конфликты. Но *причиной* является, как правило, неблагополучие в семье, когда нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;

- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным поведением;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- с несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней, покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей: уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

На что обратить внимание:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Типы суицидального поведения

Демонстративное поведение - стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Способы

суицидального поведения: чаще всего порезы вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображение повешения.

Аффективное суицидальное поведение - суицидальные действия, совершенные под влиянием сильных негативных эмоций (обида, гнев). Подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий, чаще заканчивается смертью, подростки оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Обычно прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Признаки готовящегося самоубийства

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Бессонница.

Суицидальными подростками часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность и в то же самое время надеются на спасение.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;

- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие суицидальных моделей поведения;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Профилактика суицидов

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

1. Создать благополучный эмоциональный фон отношений в семье.
2. Разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.
3. Заняться с ребенком новыми делами, внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
4. Подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо выспался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

5. Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.