

Профилактика суицидального поведения детей

В условиях современного общества процент детских самоубийств растет в геометрической прогрессии, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов их профилактики.

Данная проблема практически не встречается среди младших школьников, но среди подростков начиная примерно с одиннадцати лет попытки самоубийства становятся более частыми. Поэтому сегодня мы уделим особое внимание суицидальному поведению детей подросткового возраста.

Типы суицидального поведения

- **истинное** – характеризуется устойчивостью, целенаправленностью действий, связанных с осознанным желанием лишиться себя жизни. Заранее выбираются место и время с учетом того, чтобы никто не мог помешать;
- **аффективное** – обусловлено необычайно сильным аффектом (сильной эмоцией), возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождается дезорганизацией и сужением сознания;
- **демонстративно-шантажное** – человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, и принимает меры предосторожности (не всегда достаточные для сохранения жизни).

Типичные **мотивы суицидальных попыток** в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп.

1) Демонстрация/манипуляция. Подросток решается на этот шаг, желая наказать обидчиков: родителей, сверстников своего или противоположного пола.

Иногда подросток совершает суицидальную попытку, чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т. п.). Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, без серьезного намерения уйти из жизни. Опасность заключается в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией.

2) Переживание тупика или безысходности. Риск таких переживаний у подростков особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для этого возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается как безвыходная – оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил. У девочек такой ситуацией могут стать, например, сексуальные домогательства со стороны кого-либо из родных.

3) Следование групповой норме. Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние тоталитарных сект или увлекшихся компьютерными играми с предсказанием даты своего ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с острым желанием испытать яркие и острые, пусть даже сугубо отрицательные, ощущения.

Для ребенка с суицидальным поведением характерны следующие **проявления:**

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон и повышенную сонливость;
- ухудшение и улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей, семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги, безнадежности;
- отсутствие планов на будущее;
- составление записки об уходе из жизни.

Насторожить должны следующие заявления подростка: «Ненавижу жизнь», «Всем будет лучше без меня», «Мне нечего ждать от жизни», «Они пожалеют о том, что мне сделали», «Не могу этого вынести», «Я стал обузой для всех», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил».

Дети, составляющие группу суицидального риска

Кто из детей входит в группу суицидального риска? Определить, какой тип людей суицидоопасен, невозможно, но некоторые учащиеся подвергаются большему риску совершения самоубийства из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые стоят перед ними.

В зоне повышенного суицидального риска находятся следующие категории учащихся:

1) Депрессивные подростки. Депрессия может подтолкнуть к совершению суицидальной попытки. Впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, дальше будет только хуже, выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Депрессия предшествует большинству суицидов, поэтому раннее распознавание ее симптомов – важный фактор предупреждения суицида.

2) Подростки – алкоголики и наркоманы. Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на депрессивного подростка:

- если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, алкоголь и/или наркотики могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду;
- если подросток – пьющий или наркоман, алкоголь и/или наркотики могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли;
- если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, вплотную подвести его к суицидальной черте.

3) Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, у которых в семье имел место суицид. Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако бывают и повторные суицидальные попытки (примерно через три месяца после предыдущей). Рискует совершить суицидальную попытку и те подростки, у которых в семье уже кончали с собой. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко считают себя виноватыми в том, что их родственник решил уйти из жизни.

Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно внушил ему, что самоубийство – выход из безвыходной ситуации. Неудивительно, что переживший утрату близкого человека может воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

4) Одаренные подростки. Одаренные подростки стоят перед необходимостью продемонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их самих, а награды, призы и почести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место или еще как-нибудь «доказать», что их дарования преувеличены, как они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе самих себя. Чувство стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их к мысли о суициде.

5) Подростки с плохой успеваемостью в школе. Подростки, которым трудно учиться, плохо успевают, из-за чего часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то и другое может привести к суициду. Сталкиваясь в классе с особыми трудностями, такие учащиеся находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний одноклассников и учителей. От этого у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются. Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, – отсутствие такой любви может стать тяжелой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

6) Девушки в состоянии беременности. Для многих девушек беременность становится нерешаемой проблемой. Они понимают, что свое положение не скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется: жизнь не задалась и смерть – единственное, что осталось.

7) Подростки – жертвы насилия. Синяки и кровоподтеки на лице и теле подростка будут недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, ему нелегко объяснить, что произошло. Он может бормотать что-то невнятное или, рассказывая, прятать глаза, а может просто отказаться говорить о побоях.

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы служат заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства подростка с родителями. Впрочем, чаще молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, обыкновенно держатся робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли о том, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается с невероятным трудом.

Взятая в отдельности каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что столкнувшийся с ней подросток обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из подобных ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил для того, чтобы противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом из создавшегося положения.

Рекомендации

В заключение дадим **общие рекомендации** по поводу того, как вести себя с подростком, который, на ваш взгляд, склонен к суициду или совершал в прошлом попытки самоубийства.

1) Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

2) Доверьтесь своей интуиции, если чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

3) Не обещайте ему то, что вы не в состоянии гарантировать, например: «Конечно, твоя семья тебе поможет».

4) Дайте ему знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

5) Сохраняйте спокойствие и не осуждайте.

6) Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он (она) может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

7) Постарайтесь узнать, есть ли у него (нее) план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

8) Убедите его (ее) в том, что наверняка есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

9) Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше».

10) Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства.

11) Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией, и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

12) Помогите найти людей или место, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

13) Помогите ему (ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.