Памятка по суицидальному поведению детей и подростков

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Наиболее типичными мотивами самоубийств у детей и подростков являются:

Переживание обиды одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым.

Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность.

Переживания, связанные со смертью, с разводом, или уходом из семьи одного из родителей.

Чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызения совести, недовольство собой.

Боязнь позора, насмешек, унижения.

Страх наказания, нежелание принести извинения.

Неудачи в любви, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.

Чувство мести, злобы, протеста, угрозы вымогательства.

Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудных ситуаций.

Сочувствие или подражание товарищам, кумирам.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих.

Факторы суицидального риска:

предшествующая попытка суицида;

конфликтные отношения в семье;

смерть близкого человека;

серьёзная физическая болезнь;

эмоциональные нарушения (острое чувство вины, стыда и т.п.);

психические заболевания;

алкоголизм, наркомания;

психические отклонения у родителей;

суицидальные попытки в семье;

насилие в семье;

запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли жертвы;

нежелательная беременность, аборт и его последствия и т.д.

Общие признаки суицидального риска:

Уход в себя (внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми);

Употребление спиртного или наркотических средств;

Избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);

Безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;

Внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами;

Словесные признаки:

Человек прямо и явно говорит о смерти: «Хочу умереть».

Косвенно может намекать о своем намерении: «Я не могу больше выносит эту проблему», «Скоро всё это закончится» и т.д.

Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни.

Прощание.

Самообвинения.

Сообщение о конкретном плане суицида.

Поведенческие признаки:

Раздача своих ценностей, долгов.

Написание «записок-завещаний».

Радикальные перемены в поведении, во внешнем виде, в привычках.

Частое прослушивание печальной музыки.

Склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Ситуационные признаки:

Психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни подростка (разрыв с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.д.)

[Вверх](http://www.mozliceum.na.by/psiholog_teacher_psz.php#menu)

Профилактика суицида

Самоубийство – одна из вечных проблем человечества, поскольку существует практически столько же, сколько существует на Земле человек.

Люди, совершающие суицид, обычно испытывают сильную душевную боль и находятся в состоянии стресса, не умеют справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды. Они часто страдают психическими болезнями, особенно выраженной депрессией.

Суицид рассматривается как одна из главных причин смертей во всём мире, поэтому он является значительной общественной проблемой. Некоторые исследователи полагают, что официальная статистика не отражает число суицидов. Ведь суицидальное поведение – понятие более широкое и, помимо непосредственно ухода из жизни, включает суицидальные покушения, попытки и проявления.

К покушениям относятся все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв верёвки, реанимация и др.).

Суицидальными попытками считаются демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности совершаемого им акта.

Мотивы, причины, поводы суицидальных действий

Наиболее типичными мотивами самоубийств у детей и подростков являются:

Выделяют 4 основных мотива суицидов:

альтруистический;

эгоистический;

фаталистический;

анатомический

Действительно, сознательный уход из жизни возможен во имя какой-то большой цели, убеждений, ради спасения людей и т.д. Поступки, совершаемые по альтруистическим мотивам, высоко оцениваются обществом. Однако в подростковом возрасте мотивы суицидальных действий чаще всего эгоистические. Анатомическое самоубийство, является результатом тяжёлого разногласия между личностью и окружающей его средой.

Однако суицидальное поведение вызывается, как правило, не одним, а несколькими одновременно действующими и взаимодействующими мотивами.

Причины суицида можно классифицировать таким образом:

Лично-семейные конфликты: развод; болезнь, смерть близких; одиночество; неудачная любовь; оскорбления со стороны окружающих; половая несостоятельность.

Состояние здоровья, в том числе психические, соматические заболевания; уродства.

Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.

Материально-бытовые трудности.

Конфликты на работе; неуспехи в учёбе.

Общественно-политическая обстановка.

Другие мотивы.

Нередко при анализе суицидов путают понятия «причина», «условия» и «повод».

Причина суицидального поведения – это всё то, что вызывает и обусловливает суицид. А.Г. Амбрумова основной причиной суицидальных действий считает социально-психологическую дезадаптацию личности. Помимо главной, могут быть и второстепенные причины (болезнь, семейно-бытовые трудности и т.д.).

Под условиями понимают такой комплекс явлений, который хотя и не порождает конкретные следствия, но и выступает необходимой предпосылкой их становления и развития. Одни и те же причины в неодинаковых условиях приводят к различным следствиям.

Повод – это событие, которое выступает толчком для действия причины. Повод носит внешний, случайных характер и не служит звеном в цепи причинно-следственных отношений. Поэтому анализ поводов самоубийств не выявляет их причин.

Некоторые исследователи отмечают, что суицидальные попытки и намерения чаще возникают у подростков в ответ на систематическое словесное унижение, игнорирование их мнения близкими, ущемление самостоятельности, на конфликтные ситуации, связанные со злоупотреблением алкоголем и приёмом наркотических средств, вследствие присущих данному возрасту сексуальных проблем.

Суициды и покушения, обусловленные психическими расстройствами (аффективно-шоковые и депрессивные реакции), могут быть результатом незаслуженного наказания или унижения, исходящих от родителей и друзей, оскорбления чувства дружбы и любви, исключения по разным причинам из учебного заведения, измены.

Признаки суицидального риска

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие исследователи задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются признаки замышляемого суицида.

К ним относятся:

разговоры на темы самоубийства, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера;

попытки самоубийства в прошлом, наличие приёма самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей;

максималистские черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и чёрное;

объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; сложные отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжёлое заболевание;

снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, физическая и психическая истощённость, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Кроме того, следует знать о синдромах поведения подростков, указывающих на готовность к суициду:

тревожно-суетливое поведение;

нарушение сна (преследует страшный сон с картинами катастроф, аварий);

агрессия;

депрессия, апатия, безмолвие;

выраженное чувство вины, стыда за себя, неуверенность в себе, которая может маскироваться вызывающим поведением, дерзостью;

употребление алкоголя, наркотических веществ.

Внешние обстоятельства, провоцирующие суицидальное поведение подростка:

неблагополучие в семье;

тяжёлый психологический климат, вызванный конфликтами родителей;

потеря родителей;

беспризорность подростка;

отсутствие поддержки взрослого;

отвержение, жестокость, критичность со стороны родителей;

отсутствие друзей;

проблемы в общении со сверстниками, взрослыми.

Суицид – это проявление острых или хронических психических расстройств; это осознанное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это парасуицид, целенаправленное оперирование средствами, лишающими себя жизни, не закончившаяся успешно.

Основными особенностями подросткового суицидального поведения являются:

когнитивные особенности личности подростка (повышенная сенситивность, зависимость от мнения других);

перекладывание ответственности за свои поступки на других людей;

зависимость от благополучия в семье;

категоричность суждений, неприятие поступков взрослых;

дихотомичность мышления (всё или ничего);

неумение наладить адекватное взаимодействие в социуме;

импульсивность в поступках;

особенности черт характера;

суицид как результат амбивалентных отношений с родителями;

религиозные причины;

проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом;

Психические заболевания и расстройства;

нежелательная беременность;

смерть близких.

Наиболее типичными мотивами самоубийств у детей и подростков являются:

Переживание обиды одиночества, отчуждённости, невозможность быть понятым.

Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделённая любовь, ревность.

Переживания, связанные со смертью, с разводом, или уходом из семьи одного из родителей.

Чувство вины, стыда, оскорблённое самолюбие, угрызения совести, недовольство собой.

Боязнь позора, насмешек, унижения.

Страх наказания, нежелание принести извинения.

Неудачи в любви, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.

Чувство мести, злобы, протеста, угрозы вымогательства.

Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудных ситуаций.

Сочувствие или подражание товарищам, кумирам.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, вызванный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих.