

Общая и подростковая классификация причин суицида

К основным причинам суицидов можно отнести следующие:

- низкую самооценку, переживание некомпетентности, стыда за себя;
- уязвленное чувство собственного достоинства (чувство собственной незначимости);
- беспомощность, т.е. ощущение невозможности контролировать свою жизнь;
- изоляцию, т.е. чувство, что тобой никто не интересуется, ты никому не нужен;
- безнадёжность.

Для детей и подростков причинами суицидов могут стать:

- несформированное понимание смерти – часто дети считают, что всё можно будет вернуть назад;
- депрессивные состояния детей и подростков так же могут привести к суицидальным действиям;
- дисгармония в семье – дети могут решиться на самоубийство из-за отсутствия взаимопонимания между ними и родителями;
- саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков) может подтолкнуть к совершению самоубийства;
- ранняя половая жизнь часто приводит к ранним разочарованиям: наступление нежеланной беременности, расставание с любимым могут стать причинами суицидальных действий;
- реакция протеста при нарушении взаимоотношений со взрослыми, сверстниками может стать причиной самоубийства детей или подростков;
- отсутствие идеологии в обществе так же способствует росту числа детских и подростковых суицидов.

Информация о действующих службах, оказывающих социальную и психологическую помощь в кризисных состояниях, в т.ч. экстренную психологическую помощь

Режим работы: круглосуточно (бесплатно и анонимно)	
Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию	8017 246 03 03
1. телефон доверия для детей 2. телефон доверия для подростков	8801 100 16 11
"Телефон доверия" Гомельского городского центра социального обслуживания семей и детей	170
"Телефон доверия" учреждения "Гомельская областная клиническая психиатрическая больница"	80232 31 51 61
Режим работы: 08:00 - 17:00 в рабочие дни (бесплатно и анонимно)	
Центр, дружественный подросткам "ПОДРОСТОК"	80232 31 08 86 80232 31 08 87 +375447677827
ГУ "Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"	80232 33 57 82

Государственное учреждение образования «Средняя школа №1 г.Калинковичи»

«Как уберечь ребенка от рокового шага»

(памятка для родителей)



Типология суицидов

Различают три основных вида суицида:

- истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение;
- демонстративный суицид с желанием умереть не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;
- скрытый, или не прямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным

Характерные черты суицидальных личностей

Людей, совершающих суициды, отличают следующие особенности:

- ощущение беспомощности и безнадёжности;
- неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- депрессивное настроение, часто сопровождающееся потерей сна, аппетита;
- утрата семейного, общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- в случае ухода из семьи или лишения поддержки чувство изоляции и отверженности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве;
- настойчивые мысли о суициде;
- наличие обобщения и фатальности в мыслях и речи;
- амбивалентность – хотят умереть и в то же время хотят жить;
- возможно присутствие сильной наркотической или алкогольной зависимости.

Необходимо срочно предпринимать необходимые меры при обнаружении у детей, подростков подобных признаков в поведении. То есть внимательное отношение взрослых способно предотвратить суицидальные действия детей.

Признаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте

При наличии вышеперечисленных причин суицидальных действий у детей и подростков взрослым необходимо обратить внимание на признаки эмоциональных нарушений, которые могут лежать в основе суицида. К ним, в частности, относятся следующие:

- частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);
- потеря аппетита или импульсивное обжорство;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;
- появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие;
- уход от контактов, превращение в «человека-одиночку», изоляция от друзей, семьи;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, вины;
- погружённость в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее.

Следует так же отметить, что суицидальным подросткам присущи амбивалентные чувства: они одновременно испытывают безнадёжность и надеются на спасение.

Взрослым следует быть особенно внимательными и срочно предпринимать меры, заметив у ребёнка или

подростка признаки подготовки к самоубийству. О готовящихся суицидальных действиях может говорить сочетание нескольких из приведённых ниже признаков.

- Прежде неряшливый ребёнок вдруг начинает наводить порядок в своих вещах. Раздача ценных вещей, приведение своих дел в порядок могут говорить о последних приготовлениях человека перед смертью.
- Привлечь внимание взрослых и насторожить их должно и прощание ребёнка, выраженное, например, в форме благодарности за помощь в разное время жизни.
- Готовясь к самоубийству, человек может оставлять письменные указания в записках, дневнике, письмах.
- Словесные указания или угрозы могут сообщить взрослым о планировании ребёнком суицидальных действий.
- У импульсивных подростков могут наблюдаться вспышки гнева.
- Насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке.
- В случае принятия подростком решения покончить с собой и составлении конкретного плана суицидальных действий мысли на эту тему перестают его мучить, появляется избыток энергии. Таким образом, состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

