

Осторожно: суицид

Вопрос, о котором многие боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько страшным и невообразимым это кажется для многих. И такое отношение к нему вполне нормально, потому что смерть сама по себе – это страшно.

Суицид (самоубийство) – это осознанное лишение себя жизни.

К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, представления, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершённый суицид.

Суицидальная активность резко возрастает с 14–15 лет и достигает своего максимума в 16–19 лет.

Одной из причин выбора суицидального способа решения проблем, носящих возрастной характер, является неадекватное отношение к смерти подростков. Особенностью детского понимания смерти является двойственность смерти и бытия. В сознании происходит как бы раздвоение: с одной стороны, подросток видит себя в гробу, горько оплакиваемого родственниками, с другой стороны, предполагает, что может быть свидетелем собственных похорон. Свою «временную» гибель подросток воспринимает как способ воздействия на значимых близких. Только к концу подросткового возраста формируется правильное представление о смерти как необратимом прекращении жизни.

Считается, что половина суицидальных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными, т.е. без настоящего намерения умереть, а лишь разыграть для окружающих спектакль, производящий впечатление суицидальной попытки с целью привлечь к себе внимание, добиться каких – то преимуществ, избавиться от грозящих неприятностей. Тем не менее, различить истинные и демонстративные попытки не всегда легко. Отсутствие страха смерти лежит в основе выбора всевозможных опасных игр, отсутствие жизненного опыта приводит к драматическим способам ухода из жизни.

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

Подростком руководит не желание умереть – целью самоубийства выступает желание повлиять на другого.

У подростков причины суицидального поведения равномерно распределяются между любовными конфликтами, конфликтами с родителями и неприятностями в школе.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования беспелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания,

болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

Выделяют четыре основные причины самоубийства:

- **изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- **беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- **безнадежность** (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

– **чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых:

- ✓ печальное настроение
- ✓ чувство скуки
- ✓ чувство усталости
- ✓ нарушение сна
- ✓ соматические жалобы
- ✓ неусидчивость, беспокойство
- ✓ фиксация внимания на мелочах
- ✓ чрезмерная эмоциональность
- ✓ замкнутость
- ✓ рассеянное внимание
- ✓ агрессивное поведение
- ✓ непослушание
- ✓ злоупотребление алкоголем или наркотиками
- ✓ плохая успеваемость
- ✓ прогулы школы.

Как распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

Словесные признаки:

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо или косвенно намекать о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой»
2. Много шутить на тему самоубийства
3. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти

Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
 - *в еде* – есть слишком мало или слишком много;
 - *во сне* – спать слишком много или слишком мало;
 - *во внешнем виде* – стать например неряшливым;
 - *в школьных привычках* – пропускать занятия, не выполнять д/з, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость;
 - *замкнуться от семьи и друзей;*

- *быть чрезмерно деятельным или наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.*

Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье, в отношениях с родителями или родителей друг с другом, алкоголизм в семье);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
4. Предпринимал раньше попытки суицида;
5. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей)

За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые!

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы должны быть позитивными.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами, каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Записаться в тренажерный зал, съездить в выходные на увлекательную экскурсию.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня, нормально питаться, достаточно времени проводить на свежем воздухе. Депрессия-психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

Подростки, которые подумывают о самоубийстве, не в состоянии говорить о своих чувствах и переживаниях и слова заменяют действием.

Суицидальные подростки не могут сказать: «У меня неприятности. Одному мне не справиться. Я веду себя так, словно собираюсь убить себя, потому что хочу, чтобы кто-то вмешался в мои суицидальные планы».

В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

Что делать?

Советы, которые помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

4. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Подростку в состоянии душевного кризиса нужны четкие утвердительные указания, осознания вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, психологов.