

Осторожно: суицид. Суицид среди несовершеннолетних. Виды и причины. Мотивы суицидального поведения у подростков. Индикаторы суицидального риска. Профилактика суицидального поведения.

Тема самоубийств еще два десятилетия назад не была широко обсуждаемой среди рядовых обывателей, однако проблема самоубийств существовала во все времена и у всех народностей. Под термином «суицид» понимают самостоятельное, в большинстве случаев добровольное и преднамеренное выполнение человеком действий, направленных на прекращение собственной жизни.

Одними из наиболее суицидально опасных возрастов являются подростковый и юношеский, когда происходит формирование сексуально-ролевой идентификации, особо остро переживаются неразделенная любовь, конфликты с друзьями, родителями, школьные проблемы. В возрастной группе от 15 до 25 лет завершённый суицид стоит на втором - третьем месте среди причин смерти.

По мнению психологов, в 10 % случаев суицидальное поведение ребенка имеет цель покончить с собой, в 90% – суицидальное поведение подростка – это стремление привлечь к себе внимания. Иногда эти попытки ребенка привлечь к себе внимание взрослых таким страшным образом заканчиваются «благополучно» и не выходят за границы домашнего круга, оставаясь вне поля зрения специалистов.

В качестве основных *мотивов* суицидального поведения выделяют:

- изоляцию (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).
- особое понимание смерти, которое не осознается как бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад;
- отсутствие взаимопонимания в семье;
- частые ссоры и конфликты с родственниками;
- аморальные привычки родителей;
- пережитое сексуальное или физическое насилие;
- регулярные издевательства сверстников.

На формирование суицидальных мыслей и совершение суицидальных действий может повлиять ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.

Одним из ведущих причинных факторов детско-подросткового суицида является школьная дезадаптация, проявляющаяся в неудовлетворительной успеваемости, нарушениях дисциплинарных требований, конфликтных отношениях с учителями и одноклассниками. Состояние хронической неуспешности, сопровождаемое сниженным настроением, постепенно переходящее в депрессию, нередко формирует суицидальные мысли, в определенный момент реализующиеся в действия.

Не редкостью среди детей и подростков является самоубийство от несчастной (или неразделенной) любви.

Одним из факторов, обуславливающим суицидальное поведение подростка является, склонность ребенка к подражательности своим «кумирам» или известным людям, покончившим жизнь самоубийством.

Сложные ситуации и события, болезненно переживаемые подростками, заставляющие резко переоценивать отношение к жизни и порождающие чувство бессмысленности дальнейшего существования рассматриваются как кризисные состояния.

Отечественные ученые разделяют виды суицида на три категории:

Первый вид – демонстративный суицид. Он часто совершается при кратковременном, спонтанном, внезапно наступившем состоянии интенсивного аффекта. Суицидальные мероприятия являются попыткой заявить о себе обществу или получить от него требуемую выгоду. Смерть, как правило, наступает по роковому стечению обстоятельств.

Второй вид – истинный суицид, он подразумевает безоговорочное принятие решения прекратить жизнь, проведение предварительных подготовительных мероприятий и составление четкого плана. Цель истинного вида самоубийств – любой ценой и любыми средствами покончить с пребыванием на земле.

Третий вид – косвенное самоубийство. Это состояние, когда персоны сознательно выбирают суицидально обусловленное поведение. Эта та модель поведения, которая не может привести к немедленной кончине, однако все деяния субъекта сопровождаются высокой вероятностью летального исхода.

Профилактика суицида

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Родителям:

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков;
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- вовремя отвечать на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо принять меры для помощи ребенку.

Во-первых, необходимо разговаривать с ним, задавать вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы должны быть позитивными. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными и добродушными. Эти сравнения усугубят ситуацию. Можно сравнить подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, постараться как можно больше сблизиться с ним, заняться совместными делами, внести разнообразие в обыденную жизнь. Можно завести домашнее животное – забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, гулял, занимался подвижными видами спорта.

В-четвертых, обратиться за консультацией к психологу, психиатру.