

Что необходимо знать родителям о подростковом суициде?

Суицид (самоубийство) – это осознанное лишение себя жизни. К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, представления, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершённый суицид.

Суицидальное поведение подростков имеет ряд особенностей, свойственных растущему организму и личности.

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*. 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 большинство 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.

Подросток по причине своей некомпетентности может выбрать сильнодействующие лекарственные препараты, очень похожие на витамины, для демонстративно – шантажного поведения. И наоборот, иногда безобидные способы суицида, с точки зрения взрослого, свидетельствуют об искреннем желании уйти из жизни. Специалисты предлагают все суицидальные попытки расценивать как истинные и подвергать их глубокому анализу.

При исследовании психотравмирующих обстоятельств, приведших к суициду, выявлено, что по сравнению со взрослыми суицидентами, конфликт у подростков был более кратковременный, его длительность составляет от нескольких дней до года.

Суицидальные конфликтные ситуации могут складываться для подростка могут складываться из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако некоторый максимализм в оценках, неумение прогнозировать последствия своих поступков и предвидеть исход сложившейся ситуации создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. Все это делает даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной, что подчас недооценивается окружающими взрослыми.

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.

Почему молодые люди пытаются лишить себя жизни?

У подростков, как правило, нет совпадения конечной цели самоубийства – смерти – и его психологического смысла. Анализ результатов опроса подростков – суицидентов позволили установить, что часть из них хотели «дать понять человеку, в каком он отчаянии», другие думали «заставить раскаяться человека, который плохо с тобой обращался», третьи своим поступком решили показать «как ты любишь другого», некоторые надеялись «повлиять на другого, чтобы он изменил решение», часть расценивали свою попытку как «призыв, чтобы пришла помощь от другого». Независимо от формулировки, более половины суицидов – это обращение к другому человеку, причем значимому другому. 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 постигнуть такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В то же 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 невозполнимая 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.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Суицидологи отмечают во внешнем поведении подростка ряд изменений, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;
- нарушение аппетита;
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
- усиление чувства тревоги;
- признаки вечной усталости, упадок сил;
- неряшливый внешний вид;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- отдаление от семьи и друзей;
- излишний риск в поступках;
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
- открытые заявления: «Ненавижу жизнь»; «Не могу больше этого выносить»; «Жить не хочется»; «Никому я не нужен».

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

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?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком: «Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А если ты причинишь себе боль? Ты когда –нибудь причинял себе боль раньше? Что произошло в тот период? Если бы я попросил не причинять себе боль, ты бы смог отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Помогло бы это тебе теперь? От кого бы ты хотел получить помощь? Знают ли твои близкие, что тебе трудно сейчас?» Такая беседа является первичной формой профилактики у подростка и может быть проведена любым человеком, находящимся рядом с подростком, переживающим кризис душевного состояния. Необходимо помнить о серьезном отношении ко всем угрозам. Слушайте внимательно. Собеседник должен почувствовать, что Вы не равнодушны к его проблемам. Настаивайте на том, что самоубийство неэффективный способ решения всех проблем. Попытайтесь заключить соглашение о несовершении самоубийства. Основным пунктом соглашения должно быть обещание подростка не причинять себе боли никаким образом. Если вы должны уйти, оставьте подростка на попечении взрослого. Пригласите специалиста или проводите подростка к тому, кто сможет вывести подростка из кризисного состояния.