Суицид, профилактика суицида среди детей и подростков

**«В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться,
есть кого любить, и есть на что надеяться»**

В. Франклин

Различают следующие типы суицидального поведения:

1. ***Демонстративное поведение:*** в основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения*.

2. ***Аффективное суицидальное поведение:*** действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суициде чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами*

3. ***Истинное суицидальное поведение:*** характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению или к спрыгиванию с высоты*.

Суициду, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Причинами суицида в детском и подростковом возрасте могут быть:

Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

Дисгармония в семье.

Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества). В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

потеря аппетита или импульсивное обжорство;

бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека - одиночку;

нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

погруженность в размышления о смерти;

отсутствие планов на будущее;

внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.

Он или она могут: прямо и явно говорить о смерти: *«Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»*.

Косвенно намекать о своем намерении: *«Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»*.

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

в еде – есть слишком мало или слишком много;

во сне – спать слишком мало или слишком много;

во внешнем виде – стать неряшливым;

в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;

замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Социальная изолированность (нет друзей или только один друг), чувствует себя отверженным.

Жизнь в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).

Восприятие себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Попытки аутоагрессивного поведения в анамнезе.

Склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из членов семьи, близких родственников, в т.ч. друзей, знакомых.

Потеря, смерть кого-то из близких, развод родителей.

Слишком критическая настроенность по отношению к себе.

Помощь педагога
в предупреждении суицида

Часто общаясь с ребенком, педагог может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание школьного врача, родителей, администрации школы на подростка.

Старшему подростку педагог может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста.

Как вести себя с суицидальным подростком, советы для педагогов и родителей

Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

Повышение самооценки: позитивная самооценка защищает детей и подростков от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни.

Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

Не следует оказывать постоянное давление на ребенка, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов.

Детей важно принимать такими, какие они есть.

Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.

Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка.

Чаще всего подростки в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают острый дефицит общения.

Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удается, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации.

Что делать дальше?

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.

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

Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.