

Профилактика подросткового суицида.

Как это ни цинично и страшно, иной раз подростковые суициды происходят по одной причине: ребенок уходит из жизни с мыслью — наконец-то вы обратите на меня внимание.

Некоторые специалисты сообщают о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность. По данным Генеральной прокуратуры России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых и сверстников, бестактным поведением взрослых, конфликты с одноклассниками, друзьями.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. Они не думают о необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит.

Суицид может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что самоубийцы никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Суицид - сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена.

Информация к размышлению.

- Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями.
- На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделенная любовь)
- На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение
- 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

1. Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
2. Суицид занимает 8 место в списке причин смерти.

3. Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя руки.
4. Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
5. Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
6. Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи.
7. За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.
8. Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.
9. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

Причины возникновения суицидальных попыток:

- Непонимание родителей
- Любовь
- Учеба
- Мода и подражание
- Одиночество
- Психические заболевания и расстройства личности.
- Другие причины

Группа риска

- Незаконченная попытка суицида.
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- Тенденции к самоповреждению
- Суициды в семье
- Алкоголизм
- Употребление наркотиков и других токсических препаратов
- Аффективные расстройства
- Хронические или смертельные болезни
- Семейные проблемы
- Сверхкритичные к себе подростки
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями

Особенности поведения подростка:

- Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
- Предпочтение траурной или скорбной музыки.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел. Написание прощальных писем.

- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
- Проявление признаков депрессии.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- ✗ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✗ пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- ✗ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- ✗ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- ✗ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✗ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✗ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✗ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаивание их;
- ✗ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✗ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Особенности психоэмоционального состояния:

- пониженное настроение, глубокая печаль;
- резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость;
- потеря аппетита; переедание;
- повышенная сонливость; бессонница;
- снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание;
- снижение внимания;
- нерешительность;
- апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес;
- социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость;
- негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности;
- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого.

К словесным признакам относятся:

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
- Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.
- 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.

Скорая помощь ребенку

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство самоубийц - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. 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. 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 также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.