

Подростковый суицид

Одной из основных проблем современного общества является обострение суицидального поведения среди населения. Мировое сообщество тревожит тот факт, что самоубийство находится на третьем месте среди причин смерти детей и подростков. Исследования показывают, что у каждого пятого подростка время от времени возникают вполне серьезные мысли, чтобы покончить с собой, и с годами суицид «молодеет».

Что же такое суицид и суицидальное поведение?

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, психологических, социальных и экологических факторов. Суицидальное поведение - всевозможные проявления суицидальной активности:

- мысли;
- намерения;
- высказывания;
- угрозы;
- попытки покушения.

Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отмечаются многообразно. Считается, что суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Типы суицидального поведения

Суицидальное поведение условно можно разделить на три типа:

- *демонстративное суицидальное поведение* – разыгрывание сцен с изображением попыток самоубийства, безо всякого намерения действительно покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. В среднем каждая четвертая демонстративная попытка суицида заканчивается суицидом по неосторожности;
- *аффективное суицидальное поведение* – суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда, в силу напряженной ситуации, может растягиваться на часы и сутки;
- *истинное суицидальное поведение* – имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной.

Множество подростковых самоубийств демонстрирует важную тенденцию: социальные сети могут становиться информационными площадками,

организуемыми суицидальными действиями подростков. Социальные сети не только позволяют обозначать желание суицидента уйти из жизни (заявить об этом большой аудитории), но также являются площадками, где подросток получает информацию о способах совершения самоубийства. Общение в Интернете и социальных сетях иногда направлено на поддержку суицидальных устремлений (мотивируя подростка к суициду и «нормализуя» такой способ решения проблем), что является новым негативным фактором в проблеме подросткового суицида.

Мотивы и причины подростковых суицидов

Мотивов и причин, побуждающих подростка к совершению суицида множество, но на первый план нередко выступали стремление обратить внимание родителей, близких, педагогов на свои проблемы, и их такой страшный протест мотивировался бездушием, безразличием, цинизмом и жестокостью старших. Среди побудительных мотивов к совершению суицида нередко выступают такие, как:

- невыносимая душевная боль;
- одиночество;
- стыд за какой-то совершенный проступок;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- нестерпимая обида и недовольство собой (самоуничтожение);
- выражение путем суицида протеста и разрешения всех проблем.

Факторами, подталкивающими подростка к самоубийству, могут быть:

- *внутрисемейные конфликты*, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Существенную роль играет нарушение структуры семьи (развод родителей, смерть одного из ее членов). Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков;
- *конфликты в школе*. Нередко испытываемые подростком трудности в школе приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения, что человек становится незначимым для окружающих;
- *несчастливая или безответная любовь*. Это происходит, во-первых, потому что подросткам бывает тяжело найти себе партнера или же наладить с ним отношения, удовлетворяющие обе стороны. Во-вторых, глубокая психологическая травма приводит к возникновению сильных переживаний, кажущихся невыносимыми;
- *материально-бытовые трудности*. Нынешние подростки тяжело переносят материальное неравенство, когда у одного «есть все», а у другого – «ничего»;
- *депрессивное состояние и психическое расстройство* (кратковременное или долгосрочное) в результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие массивного воздействия на сознание подростка

агрессивной рекламы в электронных СМИ и Интернете, пропагандирующей насилие, низменные стороны жизни, убийства и самоубийства;

- *генетические факторы* - некоторые подростки могут наследовать предрасположенность к психическим болезням, которые увеличивают риск суицидального поведения и суицида;
- *неизлечимые болезни* - такие как ВИЧ/СПИД, онкологические и венерические – нередко становятся стимулятором к совершению самоубийства.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Суицидальное поведение детей и подростков и совершаемые ими суициды, в принципе не могут быть незамеченными окружающими и являться для них неожиданными. Этому, как правило, (за исключением единичных случаев), предшествуют:

- эмоционально-психологические изменения: скука, грусть, тоскливое выражение лица, уныние, раздражительность. Безразличное или враждебное отношение к окружающим. Ощущения отчаяния и безысходности, недовольство происходящим, беспричинный или мотивационный страх, тревога. Постоянное ожидание непоправимой беды, сны с сюжетами катастроф, аварий. Потеря интереса к привычным видам деятельности. Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе. Снижение успеваемости;
- изменения внешнего вида и поведения: неряшливый и неопрятный внешний вид, угрюмость и оцепенение во взгляде. Тихая монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь, односложность ответов на заданные вопросы или молчание. Причитания, склонность к нытью, ворчливость. Приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и сортировка фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал. Раздача личных вещей, особенно нужных и очень любимых. Уменьшение или увеличение массы тела, потеря аппетита или переедание. Плохое поведение в школе. Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в драках и беспорядках. Увеличение потребления табака, пристрастие к алкоголю и наркотикам;
- изменения оценки действительности и собственной жизни: нигилистическое отношение к окружающим и действительности. Пессимистическая оценка своего прошлого, наличие воспоминаний только о неприятных событиях, ощущение безнадежности при оценке своего настоящего положения, отсутствие планов на будущее. Рассуждения об утрате смысла жизни, прямые или косвенные угрозы или намеки о намерении покончить с собой. Поиск себе подобных суицидальноозабоченных в Интернете и других местах. Связь с деструктивными сектами.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, особенно в апреле, в период резких контрастов с цветением окружающей природы и душевной подавленностью.

Как предотвратить суицид?

Исследования показывают, что в большинстве своем молодые люди, которые пытались покончить или покончили с собой, умирать вовсе и не собирались. Они лишь хотели избежать проблем, которые на их взгляд разрешить им не под силу иным способом.

Идеальная профилактика подросткового суицида заключается в совместной слаженной психологической работе семьи и коллектива. На Западе есть специальные организации, которые занимаются психологической помощью и реабилитацией детей, где действуют грамотные люди, и каждый ребенок может получить профессиональную помощь психологов. Не только родители, но и сами подростки могут обратиться в такую организацию за помощью. В отечественной системе образования таких организаций очень мало, о них мало кто знает и по-старинке обращаются к обычному школьному психологу, который кроме как общими фразами и помочь-то ничем не может.

Проблема подросткового суицида – это общая головная боль для старшего поколения, но все же в первую очередь выяснить, что происходит с подростком, должны родители.

План действий:

- Первое, что нужно сделать, это поговорить с ребенком. Выяснить, что его по-настоящему беспокоит. Ни в коем случае не давите на него, не пытайтесь вытащить правду силой. Этим ничего не добьетесь. Не важно, какие ссоры и отношения у вас были до этого. Переступите через свой авторитет, гордость, возраст и максимально вникните в ситуацию. Говорите абсолютно серьезно и спокойно. Можно даже расспросить о подробностях совершения самоубийства: что он собирается делать, как, когда. Пока человек будет рассказывать, слушайте, оцениваете степень сложности ситуации, и принимайте решение.
- В ходе беседы может выясниться, что подросток не собирается совершать суицид, но эта беседа вас сблизит однозначно. Если же «твердо» принято решение покончить с жизнью, наступил ваш черед говорить. Попросите прощение у вашего чада за все ваши промахи и недочеты, которые привели его в это состояние. Расскажите, что вы его понимаете, любите, цените, как поможете справиться с его проблемами. Напомните ему об увлечениях, мечтах, целях, друзьях, обо всем, что может исчезнуть вместе с его жизнью. Если этого всего нет, пообещайте ему и себе, что поможете и все это обрести заново. Верьте в это. И чувствуйте то, что говорите.
- Пересмотрите свою жизнь и начните все сначала. Когда ваш ребенок появился на свет, вы были счастливы и такой же жизни желали ему. Вот и наступил момент, когда нужно вспомнить то состояние. Отложите все личные дела, работу, дом на потом. Сейчас на кону стоит жизнь и будущее вашего ребенка. Хорошо, если другие члены семьи помогут вам. Как правило,

принятие и понимание подростка устраняет «желание» уйти из жизни. В более запущенных случаях необходима помощь психолога или психиатра.