

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

За последнее время в России сложилась особенно негативная ситуация по суицидам в среде подростков. За последние 10 лет число самоубийств среди несовершеннолетних возросло в три раза. Согласно данным ВОЗ, основными причинами суицидов у подростков являются неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим и одиночество.

Возрастные особенности суицидального поведения детей и подростков

Формирование представлений о смерти проходит несколько этапов. Ребенок формально знаком с атрибутами ухода из жизни, но знания не соотносятся с собственной личностью или личностями близких. Конечность жизни представляется как длительное отсутствие. Привлекает возможность считаться умершим для окружающих, но наблюдать за ними со стороны и видеть раскаяние своих обидчиков. Страх смерти отсутствует, и при «игре в смерть» ребенок не испытывает отрицательных эмоций. Не осознавая серьезности последствий, он может совершать и опасные для жизни шалости, и покушения на самоубийство.

Со временем становится адекватным представление о смерти как о конце жизни. Формируется страх смерти, который носит чаще формальный характер и не связывается с ценностью собственной жизни. Некомпетентность детей лежит в основе использования ими в суицидальных целях «невинных» с точки зрения взрослых веществ (канцелярский клей, шампунь).

С другой стороны, дети прибегают к калечащим способам покушения на свою жизнь, не понимая их крайней опасности (падение с высоты, попытки к самоотоплению, самоповешению). Подростки нередко «переигрывают» демонстрацию, когда, не имея целью лишиться себя жизни, совершают суицидальную попытку, принимая таблетки в яркой упаковке, и т. д.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация для ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по мнению взрослых, неурядиц. У подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создается ощущение безысходности, рождается чувство отчаяния, одиночества. Это совершенно неожиданно для окружающих его взрослых делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для ребенка.

Становится понятна условность деления суицидального поведения в детском и подростковом возрасте на истинное и демонстративно-шантажное. Все суицидальные действия в этом возрасте следует расценивать как истинные и подвергать глубокому анализу каждый факт покушения на самоубийство.

Подростки чаще всего прибегают к демонстративному суициду, рассчитывая, что их вовремя спасут. Объясняют его, например, «несчастной любовью», но действительная причина - уязвленное самолюбие, утрата ценного внимания, страх упасть в глазах окружающих, особенно сверстников. А возможно, и необходимость выпутаться из серьезной ситуации, избежать наказания, вызвать сочувствие, заполучить репутацию исключительной личности. Иногда «игра со смертью» является шантажом, спровоцированным наказаниями, несправедливыми, по мнению подростка, и окрашена чувством мести, желанием доставить обидчику большие неприятности. Истинное суицидальное поведение обычно возникает в тех случаях, когда жизнь ударяет подростка по «слабым местам» и порождает мысли о неполноценности. Совершается суицид под влиянием цепи неудач, разочарований; последней каплей может стать ничтожный повод.

Подростковый возраст настолько богат конфликтами и осложнениями, что его можно считать «сплошным затянувшимся конфликтом». Подросток по-своему реагирует на происходящее, что связано прежде всего с его личностным самоутверждением. Это выражается в стремлении освободиться от опеки, контроля, покровительства взрослых и распространяется на установленные ими порядки, правила, законы и ценности. Почти инстинктивно он объединяется со сверстниками, главным образом, с целью общения. Самоутверждение и общение чрезвычайно важны для подростка. Блокирование этих потребностей может вызвать тяжелый внутренний конфликт - причину суицида.

Причиной покушения на самоубийство может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, она сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни и отсутствием мотивации к решению насущных жизненных задач. Иногда депрессия может и не проявляться столь явно: подросток старается скрыть ее за повышенной активностью, чрезмерным вниманием к мелочам или вызывающим поведением - правонарушениями, употреблением наркотиков, беспорядочными сексуальными связями. Риск самоубийства более высок среди тех, кто пристрастился к наркотикам или алкоголю. Под влиянием психоактивных веществ повышается вероятность внезапных импульсов. Бывает и так, что смерть от передозировки является преднамеренной.

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Небольшие группы ребят даже объединялись с целью создания некой субкультуры самоубийств. Потенциальные самоубийцы часто имеют родственников, покончивших с собой.

Суицид может быть непосредственным результатом душевной болезни. Некоторые подростки страдают галлюцинациями, когда чей-то голос приказывает им покончить с собой. Причиной самоубийства может быть чувство вины и (или) страха и враждебности. Подростки могут тяжело переживать неудачи в личных отношениях. Попытка самоубийства - это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Так ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями. Он нередко представляет себе смерть как некое временное состояние: он очнется и снова будет жить. Совершенно искренне желая умереть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда закончатся все беды, и они снова заживут в мире и согласии.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:

- о внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- о правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- о не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- о не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- о постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- о не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- о стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Как понять, что ребенок решил на самоубийство

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

- о прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;
- о косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого обузой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- о много шутит на тему самоубийства;
- о проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Подросток может:

- о раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
 - о демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как
 - о в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - о во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - о во внешнем виде - стать неряшливым;
 - о в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - о замкнуться от семьи и друзей;
 - о быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - о проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.
3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он:
- о социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
 - о живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
 - о ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
 - о предпринимал раньше попытки суицида;
 - о имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
 - о перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
 - о слишком критически настроен по отношению к себе.

Родителям рекомендуется:

- обратить внимание на личные вещи вашего ребенка. В последнее время у подростков находят тетради, в которых они ведут записи о возможных вариантах ухода из жизни, вносят в них список людей, которым желают смерти;
- просмотреть страницы детей в социальных сетях, мессенджерах на предмет выявления заинтересованности или участия в «группах смерти»;
 - о ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
 - о анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
 - о учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
 - о воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
 - о не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
 - о не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
 - о обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
 - о записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.