

«Осторожно! Суицид!»

Причины суицида:

Отсутствие зрелого понимания смерти.

Подросток не отдает себе отчета в том, что смерть – это навсегда. Он думает, что испугает родителей и все вернется назад, проблемы исчезнут.

Психические состояния. Депрессии или психозы в трети случаев ведут к суициду у детей. Такие подростки утрачивают вкус к жизни, не могут испытывать положительные эмоции и наслаждение от того, от чего ранее получали. Ребенок ощущает безнадежность, безысходность, вину и самоосуждение, он становится раздражительным и тревожным.

Физическое состояние. Наличие серьезного заболевания у ребенка. Чаще попытка суицида случается на этапе обследования, когда диагноз еще не установлен.

Дисгармоничные отношения. Длительные и непрекращающиеся конфликты с близкими (родственниками, друзьями, возлюбленными).

Саморазрушаемое поведение. Употребление алкоголя, наркомания, общение с асоциальной компанией.



Группы суицидального риска:

Высокий суицидальный риск отмечается при наличии следующих обстоятельств:

- ♦ парасуицид, т.е. неудачная (незаконченная) попытка самоубийства – вероятность повторной попытки – 30%;
- ♦ аутоагрессия – самоповреждающее поведение;
- ♦ самоубийства среди родственников;
- ♦ алкоголизм и наркомания (продолжительный прием алкоголя или наркотиков усугубляет депрессию, обостряет чувство вины);
- ♦ суицидальные угрозы (прямые и скрытые);
- ♦ подростки – «одиночки», которые не умеют устанавливать межличностные контакты;
- ♦ депрессивные состояния, хронические или смертельные заболевания;
- ♦ перенесенные унижения или тяжелые утраты (потеря близкого, друга, родственника);
- ♦ проблемы в семье (развод родителей и прочее);
- ♦ ощущение тотального одиночества.



Какие цели преследует подросток:

Протест или месть. Суицидальное поведение подростков в виде «протеста» имеет цель нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже». В данном случае мысль о суициде возникает импульсивно, а конфликт имеет острый характер.

Призыв. Цель попытки самоубийства – получить помощь от окружающих чтобы изменить ситуацию. В данном случае суицидальное поведение развивается остро, при этом попыткой суицида часто выступает самоотравление.

Избежание наказания/страдания. В данном случае попытка самоубийства преследует цель избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.

Самонаказание. Прибегнуть к суициду заставляют переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.



Диагностика суицидального риска:

Главными «инструментами» для оценки уровня риска выступают:

- ♦ беседа с ребенком;
- ♦ наблюдение за подростком;
- ♦ сторонняя информация, полученная от людей из близкого окружения;
- ♦ психологические тесты.

Высказывания, на которые важно обратить внимание при беседе:

- ♦ меня не любят;
- ♦ я не нужен, я бесполезный человек;
- ♦ я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- ♦ жизнь бессмысленна;
- ♦ не желаю жить;
- ♦ я умираю;
- ♦ я не способен это выносить.

Признаки готовящегося суицида:

Эмоциональные признаки:

- ♦ нарушения пищевого поведения;
- ♦ проблемы со сном;
- ♦ постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (головные боли, постоянная усталость);
- ♦ безразличие к внешнему виду;
- ♦ постоянное ощущение никчемности и одиночества, тоски или вины;
- ♦ пребывание в состоянии скуки, тоски, угрюмости, злобности, ворчливости;
- ♦ отказ от контактов;
- ♦ рассеянное внимание;
- ♦ неопределенность в будущем, мысли о смерти;
- ♦ мотивированные или немотивированные страхи;
- ♦ ненависть к благополучию окружающих.

Поведенческие признаки:

- ♦ наведение порядка в своих делах (помириться со старыми врагами, наведение тщательного порядка в личных вещах);
- ♦ прощание в виде признательности разным людям за оказанную помощь или содействие в различные отрезки жизни;
- ♦ радикальная перемена в поведении: неряшливость во внешнем виде, смена эйфорического состояния на приступы отчаяния.

- ♦ изменения речи: медлительность или ускоренность и экспрессивность, краткость ответов или их отсутствие;
- ♦ Письменные подтверждения (письма, дневниковые записи).

Признаки депрессии:

- ♦ снижение способности четко мыслить и концентрироваться;
- ♦ утрата чувства удовлетворения в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции;
- ♦ заторможенность речи и движений, вялость и постоянная усталость;
- ♦ отсутствие эффективности в бытовых делах и учебном процессе;
- ♦ потеря самоуважения, ощущение себя неполноценным и бесполезным;
- ♦ расстройства сна;
- ♦ пессимизм в отношении будущего;
- ♦ неадекватная реакция на похвалу;
- ♦ ощущение горькой печали с переходом в плач;
- ♦ расстройства аппетита, и, как следствие, увеличение или потеря веса;
- ♦ постоянные размышления о смерти или суициде.



Рекомендации родителям:

Внимательное отношение и разговоры. С ребенком необходимо постоянно разговаривать, интересоваться не только его состоянием, но и планами, нерешенными проблемами и трудностями. В общении с подростком не следует упрекать его, сравнивать с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми.

Заботливые взаимоотношения. В данном случае важны не столько слова, сколько участие, сочувствие и дружеская поддержка, которые дадут понять ребенку, что он нужен и любим.

Спорам – нет. Ведя с подростком беседу, необходимо отказаться от всевозможных с ним споров и фраз наподобие: «Ты живешь значительно лучше других, чего тебе не хватает?». Такие высказывания блокируют дальнейшую откровенность собеседника, подавляют его, ребенок замыкается, в результате его убеждение покончить с собой только укрепляется.

Умение спрашивать. В диалоге с подростком важное значение имеют правильно заданные вопросы. Не бойтесь спросить: «Ты замыслишь самоубийство?» - человек, который никогда не думал об этом, не придет к подобной мысли. А подросток с суицидальным поведением почувствует облегчение от того, что кто-то интересуется его мыслями, переживаниями и готов выслушать.

Участие, а не утешение. Высказывая переживания ребенок ожидает от взрослого не утешений («у всех такое было», «не ты первый, не ты последний»), а заинтересованность и отзывчивость. Проводить беседу

следует в русле любви и заботы, отбросив в сторону клише. Иначе подросток почувствует себя еще более бесполезным и ненужным, так как для него не нашлось верных слов, выделяющих его как личность.

Предложение конструктивных подходов. Вместо банальных фраз, стоит попросить ребенка подумать об альтернативных методах, ведь уход из жизни – это последний вариант. Возможно, что в разговоре он переосмыслит свое решение и найдет выход из тупика. Необходимо выяснить, что дорого и ценно для ребенка.

Новые дела. Положительную роль играет введение в обыденную жизнь ребенка новых дел. Родителям важно вместе с подростком ежедневно узнавать что-то новое и полезное, выполнять то, чем раньше не занимались (подойдет увлечение любимым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг, приобретение домашнего питомца).

Соблюдение режима дня. Следите за соблюдением режима дня ребенка. Обратите внимание на достаточный и полноценный сон, правильное питание, прогулки на свежем воздухе и активные движения.

Борьба с одиночеством. Не оставляйте ребенка одного, наедине со своими намерениями переживаниями и намерениями. Можно заключить с подростком договор, при котором ребенок должен связаться с родителем перед решительным действием для обсуждения альтернативных методов поведения.



Помощь специалистов. Не во всех случаях беседы с родителями и друзьями могут помочь. Часто наиболее эффективна помощь психологов, психотерапевтов или психиатров.

Сохранение дальнейшей заботы и поддержки. Даже после разрешения критической ситуации не стоит расслабляться. Обманым моментом может выступить активная деятельность суицидента, просьба о прощении у обиженных ими людей, возврат долгов, выполнение обязательств. Подобные поступки лишь подтверждают то, что подросток не отказался от своих намерений. Поэтому рекомендуется еще долгое время выказывать заботу и поддерживать ребенка.



Опасные заблуждения, которые затрудняют профилактику самоубийств:

- ♦ самоубийства совершаются в основном людьми с психическими заболеваниями;
- ♦ самоубийство предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно сделает это;
- ♦ если человек открыто заявляет о желании умереть, то он никогда не совершит самоубийства;
- ♦ если загрузить человека работой, тогда ему будет некогда думать о самоубийстве;
- ♦ чужая душа - потемки. Предвидеть попытку суицида невозможно;
- ♦ существует некий тип людей, «склонных к суициду»;
- ♦ не существует никаких признаков, которые могут указать на то, что человек решился на самоубийство.