



Подростковый суицид

Детское самоубийство всегда вызывает ужас у окружающих. Кажется, что может стать причиной такого поведения? Жизнь ребенка только начинается и вот она обрывается по воле самого ребенка. Детская смерть это всегда трагично и необъяснимо. Конечно, случаи бывают разными и непредсказуемыми. Вот только есть такие трагедии, которые можно избежать.

Детский суицид всегда можно предотвратить. Главное вовремя заметить изменения, которые происходят с ребенком. Никто не может решиться умереть за считанные минуты. Как правило, это спланированные и продуманные действия. Каждый малыш пытается привлечь внимание родителей, но проблемы ребенка остаются не замеченными. А потом происходит трагедия и виновных искать поздно. Внимательные папа и мама всегда заметят, что их чаду очень плохо. Иногда все может исправить лишь один разговор.

Почему поднимается этот вопрос?

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) за последние 50 лет количество самоубийств в мире выросло на 60%. И как бы дико это не звучало, увеличилось число суицидальных попыток среди детей и подростков в ряде промышленно развитых стран.

Для России проблема самоубийств является особенно актуальной. Сегодня наша страна занимает одно из первых мест в мире по количеству детских и подростковых суицидов. Средний показатель этих самоубийств, превышает мировой коэффициент более чем в три раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток России в возрасте от

13 до 20 лет предпринимает попытку покончить с собой.

Анализ статистических показателей свидетельствует о ежегодно продолжающемся росте количества регистрируемых сообщений о суицидах несовершеннолетних: в 2014 году – 1094, в 2015 году – 1190, в 2016 году – 1633, в первом квартале 2017 года -823, то есть более половины от прошлого года.

Однако в официальную статистику попадают лишь явные случаи суицида. Все летальные исходы, причиной которых стали падение с высоты, дорожно-транспортные происшествия, передозировка лекарственных препаратов, судебные эксперты приравнивают к «несчастливым случаям». Следовательно, истинное число суицидов значительно превышает официальные данные.



Почему дети это делают?

По статистике самоубийству подвержены дети, которые достигли возраста старше 11 лет. Это связано с тем, что малыши еще плохо осознают понятие - смерть. Самый популярный возраст для самоубийства среди детей является 13-16 лет. Период переходного возраста очень опасен т.к. в голове ребёнка очень много противоречий. С одной стороны требовательные или не очень внимательные родители, с другой стороны сверстники и огромное количество соблазнов. Дети хотят казаться старше и самостоятельнее, но не всегда могут справиться с ситуациями, в которые попадают. Психика ребенка очень хрупкая и иногда дети находят лишь один выход из сложившейся проблемы. Распространены и массовые суициды, причиной которых служит манера подражания. Очень часто причины детских суицидов кроются совершенно в нелепых проблемах. Но это для взрослого человека кажется пустяком, а ребенок напротив, ярко переживает и нервная система дает сбой. Вот несколько проблем, которые могут подтолкнуть детей наложить на себя руки:

✓ смерть любимого близкого человека;



✓ постоянные ссоры с родителями и чувство, что тебя не понимают;

- ✓ несчастная любовь и разбитое сердце;
- ✓ ссоры родителей и развод;
- ✓ наркологические проблемы;
- ✓ насилие в семье и бесконечное чувство вины;



✓ конфликты и унижения среди сверстников;

✓ интернет – зависимость (подписки на сомнительные сайты, сообщества, группы и т.д.)

✓ беременность в подростковом возрасте. Около 20% самоубийств происходит из-за раннего полового акта и беременности. Девочки боятся признаться родителям и сводят счёты с жизнью.

Различают три основных вида суицида:

Истинный суицид – осознанные действия, направленные на совершение акта самоубийства, лишение себя жизни. Это сопровождается размышлениями о смысле жизни, переживаниями, которым предшествует депрессивное состояние или угнетённое настроение;

Демонстративный суицид с желанием умереть, не связан. Это скорее способ обратить внимание других на свои проблемы, своеобразный призыв о помощи, шантаж, которые используют слабые люди, не имеющие других способов воздействия;

Скрытый, или непрямой, суицид (косвенное самоубийство) – это завуалированное самоубийство, саморазрушающее поведение, направленное на резкое либо постепенное снижение длительности своей жизни. Это своеобразная игра со смертью (осознанное употребление в больших дозах алкоголя, никотина, сильных наркотиков, занятие экстремальными видами спорта, самоизоляция). Человек отдаёт себе отчёт, что подобное поведение опасно для его жизни, но продолжает вести себя подобным образом.

Признаки суицидального поведения в детском и подростковом возрасте.

При наличии вышеперечисленных причин суицидальных действий у детей и подростков взрослым необходимо обратить внимание на признаки эмоциональных нарушений, которые могут лежать в основе суицида. К ним, в частности, относятся следующие:

- частые соматические недомогания (головные боли, хроническая усталость, повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, боли в животе);
- потеря аппетита или импульсивное обжорство;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- внезапные приступы гнева, часто возникающие из-за мелочей;
- появление ощущения скуки в привычном окружении, выполнении работы, ранее доставлявшей удовольствие;
- уход от контактов, превращение в «человека - одиночку», изоляция от друзей,

- семьи;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, грусти, вины;
- погружённость в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее.

Следует так же отметить, что суицидальным подросткам присущи амбивалентные чувства: они одновременно испытывают безнадежность и надеются на спасение.

Взрослым следует быть особенно внимательными и срочно предпринимать меры, заметив у ребёнка или подростка признаки подготовки к самоубийству. О готовящихся суицидальных действиях может говорить сочетание нескольких из приведённых ниже признаков.

- Прежде неряшливый ребёнок вдруг начинает наводить порядок в своих вещах. Раздача ценных вещей, приведение своих дел в порядок могут говорить о последних приготовлениях человека перед смертью.
- Привлечь внимание взрослых и насторожить их должно и прощание ребёнка, выраженное, например, в форме благодарности за помощь в разное время жизни.
- Готовясь к самоубийству, человек может оставлять письменные указания в записках, дневнике, письмах.
- Словесные указания или угрозы могут сообщить взрослым о планировании ребёнком суицидальных действий.
- У импульсивных подростков могут наблюдаться вспышки гнева.
- Насторожить взрослых должны и рассуждения на тему «Я никому не нужен», фантазии на тему собственной смерти, чрезмерное внимание к мотивам смерти в литературе, музыке.
- В случае принятия подростком решения покончить с собой и составлении конкретного плана суицидальных действий мысли на эту тему перестают его мучить, появляется избыток энергии. Таким образом, состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

«Группа риска»

К «группе риска» по суицидальным действиям можно отнести следующих детей и подростков:

- дети и подростки из семей, в которых были случаи суицидов;
- дети и подростки из социально-неблагополучных семей;
- сверхкритичные к себе дети и подростки;
- страдающие от хронических или смертельных болезней, испытанных унижений или трагических утрат, покинутые окружением дети и подростки;
- дети и подростки с затяжным депрессивным состоянием;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами и реальными достижениями в жизни т.е. разочарование в чём – либо;
- дети и подростки с нарушенными межличностными отношениями;
- дети и подростки, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, с девиантным поведением.

Эти дети требуют к себе особо тщательного внимания со стороны взрослых. Так или

иначе они все нуждаются в помощи со стороны взрослых, хотя сами зачастую этого не осознают. Поэтому, к сожалению, только единицы из них обращаются за помощью к психологам. Но ко всем намёкам на суицид следует относиться со всей серьёзностью.

Профилактика.

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые.

Прежде всего, взрослые должны интересоваться делами ребёнка, разговаривать с ним, задавая вопросы о его состоянии, строить планы на будущее. Это общение должно быть позитивным. Так же благотворно на психическом состоянии сказывается занятие новыми делами. И взрослые способны подтолкнуть ребёнка к этому. Крайне необходимо соблюдение детьми и подростками режима дня. И взрослые могут этому способствовать. Необходимо формировать у ребёнка положительные жизненные установки, чувство долга, ответственности:

- эмоциональная привязанность к родным и близким людям;
- внимание к собственному здоровью, боязнь причинить себе физический ущерб;
- психологическая гибкость, умение снимать свою психологическую напряжённость;
- проявление интереса к жизни, наличие жизненных планов, замыслов;
- наличие актуальных жизненных ценностей;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;

Следует помнить, что прочность антисуицидального барьера напрямую зависит от наличия жизнеутверждающих факторов, являющихся «психологической защитой», которой должен обладать подросток.

Поведение с лицами, проявляющими склонность к суициду.

Человека, решившегося на самоубийство, необходимо внимательно выслушать и постараться понять проблему, скрытую за словами.

Необходимо оценить серьёзность намерений, глубину эмоционального кризиса.

Даже к незначительным на первый взгляд обидам и жалобам относиться надо внимательно. Не пренебрегать ничем из сказанного.

Можно прямо спросить, не думает ли подросток о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Но даже после успешного разговора важно не оставлять его в одиночестве.

Любому человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания. Поэтому таких детей и подростков необходимо поддерживать, быть с ними настойчивыми.

После разговора необходимо убедить подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв помощь взрослого. Так же необходимо показать ему свою компетентность, заинтересованность в его судьбе, готовности помочь.

Следует принять во внимание и другие источники помощи: семью, друзей, священников, специалистов (психолог, психиатр).

При наличии суицидального поведения для предотвращения суицидальных попыток психолог в состоянии:

- помочь снять психологическое напряжение;
- обеспечить формирование компенсаторных механизмов поведения;
- сформировать адекватное отношение к жизни и смерти;
- уменьшить психологическую зависимость от причин, вызвавших суицидальное поведение.

Таким образом, при выявлении у ребёнка или подростка склонности к суицидальному поведению необходимо срочно предпринимать меры по предотвращению суицидальных действий. Оказать помощь в данной ситуации могут такие специалисты, как психологи, а при подозрении на психическую патологию – психиатры. Взрослые должны понимать, чем они рискуют, оставив такого ребёнка без внимания и соответствующей помощи.

Если суицид не удалось избежать, но ребенка сумели спасти, то главное укротить свой гнев. Нельзя ругать ребенка, напротив необходимо показать, что ребенок вам очень дорог. После чего проведите с ним беседу для определения настоящей причины. Нужно мирно и спокойно вести беседы и ни в коем случае не обвинять. При необходимости запишитесь к семейному психологу, пусть специалист пообщается с вашим ребенком. Неустроенная причина всегда приведёт к повторной попытке самоубийства и тогда будет поздно наверняка.

Всегда обращайтесь внимание на своего ребенка и проводите профилактику детского суицида. Именно равнодушие родителей приводит к таким последствиям.