

Памятка по суицидальному поведению детей и подростков

Самоубийство (суицид) - намеренное желание лишиться себя жизни. *Суицидальное поведение* включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды. В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершённые суициды единичны.

Выделяется 3 типа суицидального поведения (Личко А.Е.):

- 1) демонстративное без намерения покончить с собой
- 2) аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта
- 3) истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Причины:

- Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
- Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность);
- Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания);
- Конфликт, связанный с работой или учебой;
- Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

конфликты с окружающими - 94%:

в первую очередь родителями - 66%

переживание обиды - 32%

чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%

состояние здоровья - 15%.

Детским попыткам самоубийств могут предшествовать:

- вина и стыд за проступки
- насилие над детьми, развод родителей
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

1.Протест - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.

2.Призыв - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: "Посмотрите, как мне больно!"

3.Избегание - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.

4.Самонаказание - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.

5.Отказ - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.

Психологические особенности самоубийц

Эгоцентризм. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.

Аутоагрессия. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.

Пессимистическая установка на перспективы выхода из кризиса, депрессия.

Паранойяльность. Одна ценность приобретает сверх ценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.

Система мотивов. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

Признаки появления суицидальных намерений у детей.

- Сужение интересов, внутренняя концентрация
- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность
- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

Как относиться?

Если вы родитель, учитель, социальный работник или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать о мифах, существующих в обществе:

1)"У самоубийцы нарушена психика". Лишь 15-20% совершивших самоубийство психически нездоровы.

2)"Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди". Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.

3)"Существует влечение к самоубийству, однажды возникнув, такие мысли не отступят". Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.

4)"Существует наследственная предрасположенность к суициду". Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.

5)"Тот, кто действительно решает лишиться себя жизни вряд ли будет предупреждать об этом окружающих". Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения. Это могут быть:

страх, тревога, сочувствие, нетерпение, раздражение, отвержение.

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно, и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

Что делать?

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса и он продолжается - необходимо обсуждать трудную для подростка ситуацию и искать ее причины. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только "шантаж"), установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

Если связи родитель-ребенок затруднены, всегда есть возможность обратиться в службу Телефон Доверия.