СУИЦИДАЛЬНЫЕ РИСКИ - РИСКИ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

И ПОДРОСТКОВ

Психологический смысл подросткового суицида - это чаще всего "крик о помощи", или протест, месть, стремление привлечь внимание к своему страданию. Анализ мотивов суицидального поведения подростков подтверждает мысль, что его суицидальный поступок - это обращение к значимому другому. Риск совершения суицида повышается при употреблении наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимости.

Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте:

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обусловливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера.

- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.

- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.

- Эмоциональная нестабильность, присущая почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также приводят к суицидальным действиям.

- Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода. Это происходит из-за неадекватного понимания смерти, которая в младшем возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Часто младшие школьники думают, что смерть является наказанием за плохие дела, они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или вовлекаясь в другую привлекательную, но рискованную активность. В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности.

- В развитии суицидального поведения подростков немаловажную роль играет подражание (копирование образцов поведения) и повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки.

- Для подростков характерно наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

Мотивы суицидального поведения:

- обида, чувство одиночества, отчужденности и непонимания;

- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;

- переживания по поводу смерти, развода или ухода родителей из семьи;

- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;

- страх позора, насмешек или унижения;

- любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;

- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

- страх наказания, нежелание извиниться;

- сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов, публикаций в СМИ ("синдром Вертера").

Внешние признаки возможности суицидального риска:

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.

- Затяжное подавленное настроение, низкий эмоциональный фон, раздражительность;

- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, приводит дела в порядок, стал дарить дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей);

- Разговоры или намеки на желание умереть или нежелание продолжать жизнь;

- Опасное поведение с высоким риском причинения вреда своей жизни и здоровью.

Знаки (проявления) суицидального риска

Поведенческие признаки:

- внезапная замкнутость и отказ от общения с детьми;

- употребление спиртного и/или наркотических средств;

- избегающее поведение (необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома, прогулы в школе);

- безразличное или негативное отношение к своему внешнему виду;

- безразличное, а иногда бравирующее отношение к ситуациям неудач в повседневной жизни;

- внезапное враждебное поведение, асоциальные поступки, инциденты с правоохранительными органами, участие в беспорядках;

- внезапно могут появиться проблемы концентрации внимания, снижение успеваемости, активности, неспособность к волевым усилиям.

Особенности эмоционального состояния и особенности мышления, свидетельствующие о суицидальной угрозе:

- невыносимая психологическая боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;

- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);

- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;

- присутствуют беспомощность, безнадежность, чувство бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью;

- конфликт ценностей и полярность мышления. Видит вещи в черно-белом свете либо все хорошо, либо все плохо;

- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении, например: одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его мыслей в суицидальном направлении, оставляя сигналы и ключи.

***Словесные ключи:***

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: "хочу умереть", "ты меня больше не увидишь", "я не могу больше выносить эту проблему", "скоро все это закончится";

- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- уверения в беспомощности и зависимости от других;

- прощание;

- самообвинения;

- сообщение о конкретном плане суицида.

***Поведенческие ключи:***

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи с друзьями и родителями, чтобы все было в порядке);

- написание "записок-завещаний";

- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;

- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;

- частое прослушивание траурной или печальной музыки;

- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

***Ситуационные ключи:***

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.).

 ┌───────────────────────────────────────────┐

 │ Факторы суицидального риска │

 └───────────────────────────────────────────┘

 / / \

 / / \

 \/ \/ \/

┌────────────────┐ ┌─────────────────┐ ┌───────────────────┐

│ Врожденные │ │ Индивидуально- │ │ Приобретенные │

│ │ │ психологические │ │ │

└────────────────┘ └─────────────────┘ └──────────┬────────┘

- Наследственные - Высокая тревож- │

психические, ность, эмоциональ- ┌────────────────┬─┴─────────────┬────────────────┐

нервно-психичес- ная нестабильность, │ │ │ │

кие заболевания агрессивность, │ │ │ │

- Тяжелые замкнутость, \/ \/ \/ \/

эндогенные депрессия, неадек- ┌─────────────┐ ┌─────────────┐ ┌────────────┐ ┌─────────────┐

заболевания ватная самооценка, │ В семье │ │ В школе │ │ В сфере │ │ В сфере │

- Случаи само- недовольство │ │ │ │ │ общения │ │ досуга │

убийств у близких внешностью, └─────────────┘ └─────────────┘ └────────────┘ └─────────────┘

родственников способностями - Деструктивное - Неуспехи в - Неразделен- - Литературные,

 - Тяжелое пережи- воспитание учебе ная любовь музыкальные,

 вание возрастных - Алкоголизм, - Конфликты с - Нарушения философские

 кризисов, акценту- наркомания, педагогами, социальной увлечения

 ированное поведение правонарушения администрацией, адаптации - Религиозные,

 - Трудности адап- - Неполные одноклассниками - Неразвитые идеологические

 тации к социуму, семьи - Страх навыки общения секты

 коллективу - Смерть род- несоответствия - Попадание - СМИ, подража-

 - Отсутствие цели ного человека ожиданиям под чужое ние кумирам

 в жизни - Отсутствие окружающих влияние - Однообразие,

 теплоты и - Ошибки в - Насмешки, скучная жизнь,

 взаимопонимания воспитательной, грубое слово отсутствие

 в семье учебной интересов и

 деятельности увлечений

 - Интерес к

 смерти

**Группы суицидального риска - это подростки:**

- находящиеся в сложной семейной ситуации (развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);

- испытывающие серьезные проблемы в учебе;

- не имеющие друзей;

- не имеющие устойчивых интересов, хобби;

- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):

- перенесшие тяжелую утрату;

- остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);

- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;

- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;

- совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);

- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.