

Что необходимо знать о подростковом суициде и способах преодоления суицидального поведения.

Некоторые представления о суициде:

1. Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
2. Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.
3. Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя руки.
4. Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
5. Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
6. Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое - это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.
8. За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.
9. Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.
10. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

Характерные черты суицидальных личностей:

- Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
- Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
- Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.
- Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
- Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
- Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
- Они считают, что лучше не станет "никогда". Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: "жизнь ужасна", "всем все равно".
- Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
- Они амбивалентны - хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

Укрепление желания у подростка жить – цель суицидальной интервенции, то есть оперативного вмешательства педагога в данной ситуации.

Следующие десять характеристик - общие для детей и подростков, покончивших жизнь самоубийством.

1. Их психологические или эмоциональные страдания были так сильны, что казалось, никогда не кончатся.
2. Их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью фрустрированы (блокированы).
3. Они выбрали суицид как альтернативу любому другому решению своей проблемы.
4. Им необходимо было таким способом прекратить страдания, которые они переживали.
5. Они ощущали беспомощность и безнадежность своих попыток прекратить страдания.
6. Они видели только два пути: либо решить проблему, либо покончить с ней ценой собственной жизни. Это черно-белое мышление.
7. Амбивалентность: они хотят жить и в то же время хотят умереть.
8. Они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем желании покончить жизнь самоубийством.
9. Они хотят убежать от проблем, страхов, страданий и суматохи, считая, что суицид - конечная цель их бегства.
10. У них есть устойчивый жизненный паттерн слабого противостояния проблемам.

Вот признаки, по которым можно распознать подростка, намеревающегося совершить суицид.

- Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку. Нередко это носит форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде.
- Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.
- Нередко происходит потеря интересов, хобби. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в вуз до места проведения каникул.
- Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
- Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых, так или иначе, упоминается смерть.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение - сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры и родителям надо уделять ему больше времени и понимания.

Ключи к суициду:

В зависимости от взгляда человека на суицид различают вербальные, бихевиоральные (поведенческие) и ситуационные ключи.

Вербальные ключи

- Непосредственные заявления типа "Я подумываю о самоубийстве" или "Было бы лучше умереть" или "Я не хочу больше жить".
- Косвенные высказывания, например, "Вам не придется больше обо мне беспокоиться" или "Мне все надоело" или "Они пожалеют, когда я уйду".
- Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Бихевиоральные ключи (поведенческие)

- Отчаяние и плач.
- Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.
- Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- Нехватка жизненной активности.
- Самоизоляция от семьи и любимых людей.
- Рост употребления алкоголя или наркотиков.
- Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- Повышение или потеря аппетита.
- Вялость и апатия.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Отказ от личных вещей.
- Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- Суицидальные попытки в прошлом.
- Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Скучные планы на будущее.
- Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

Ситуационные ключи

- Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.
- Недавняя перемена места жительства.

- Семейные неурядицы.
- Неприятности с законом.
- Коммуникативные затруднения.
- Проблемы со школой или занятостью.
- Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.
- Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- Нежелательная беременность.

Ваши действия

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле **подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы**.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа "Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

Показатели суицидального риска:

- Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении - неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса или обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, "безучастности", "всем будет без меня лучше".
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, "мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо".
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- 3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Некоторые причины суицидов среди подростков

Потери

1. Разрыв романтических отношений

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

2. Смерть любимого человека

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

3. Смерть домашнего животного

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

4. Потеря работы

Для многих подростков "работа" означает зрелость и независимость.

5. Потеря "лица"

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

6. Развод

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

Давления

1. Давление в школе

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

2. Давление со стороны сверстников

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

3. Давление родителей

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подходящее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть "друзьями"; скорее проповеди, чем примеры.

Низкая самооценка

1. Физическая непривлекательность

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

2. Второсортность

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

3. Сексуальность

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

4. Одежда

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

5. Физическое бессилие

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

6. Неуспешность в учебе

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

Недостаток общения

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет, и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

Бесперспективность и безнадежность

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.