

Родителям о профилактике суицидального поведения у подростков

Суицидом называют осознанное лишение себя жизни, которое заканчивается летальным исходом.

Суицидальное поведение -это проявление суицидальной активности, попытки шантажа и угрозы, а также покушения на свою жизнь.

Согласно статистике, Россия занимает первое место среди суицидов и суицидального поведения детей и подростков в мире. Причем, каждый год количество суицидальных попыток возрастает на 1 – 2%.

Разновидности суицидального поведения

Демонстративное поведение

Цель подростка - привлечь внимание к себе и своим проблемам. Это своеобразный крик о помощи, поэтому, попытки покончить с жизнью совершаются не для того, чтобы действительно добиться летального исхода.

Аффективное поведение

В основе аффективного суицидального поведения лежат яркие эмоции, под воздействием которых подросток импульсивно пытается покончить с жизнью, но четкого плана суицида не имеет. Такие эмоции всегда негативные и ярко выражены: обида, гнев.

Истинное поведение или выраженное стремление к смерти

Ситуация, когда подросток тщательно и продуманно готовится к самоубийству, заранее составляет план действий, а все попытки строятся так, чтобы они действительно закончились гибелью.

Причины суицида

Отсутствие зрелого понимания необратимости смерти.

Подросток не отдает себе отчета в том, что смерть – это навсегда.

Отсутствие в обществе признанной идеологии и нравственных ценностей

В стране, где нет устойчивых понятий о родине, о семье и прочем, подростки гораздо чаще чувствуют себя ненужными и пребывают в депрессии.

Раннее начало половой жизни

С одной стороны подростки чувствуют себя взрослыми, а с другой раннее начало интимной жизни приводит к серьезным разочарованиям. Из-за этого утрачивается цель жизни, появляется чувство разочарования и безысходности.

Психические состояния

К ним относятся депрессии и различные психозы. В результате ребенок ощущает безнадежность, вину и самоосуждение, становится раздражительным и тревожным. Физические проявления - дрожание, частое дыхание и сухость губ, подросток либо мучается бессонницей, либо сонлив днем, возникают необъяснимые боли в голове или животе.

Физическое состояние

Дети, у которых имеются серьезные заболевания: туберкулез, онкологическая патология

или проблемы с сердцем. Причем попытка суицида случается на этапе обследования, когда диагноз еще не установлен.

Другие причины:

- Дисгармоничные отношения в семье
- Саморазрушаемое поведение у подростка — неумеренное потребление алкоголя, наркомания, общение с асоциальной компанией.
- Школьные отношения.
- Материальные и бытовые трудности.

Подростки, предрасположенные к суициду

Выделяются «группы риска», в которые входят подростки, имеющие один или несколько факторов, значительно увеличивающих вероятность суицида. Высокий суицидальный риск отмечается при наличии следующих обстоятельств:

- имеется неудачная (незаконченная) попытка самоубийства;
- аутоагрессия – стремление к самоповреждению, самоубийства среди родственников;
- алкоголизм и наркомания, суицидальные угрозы (и прямые, и скрытые);
- подростки – «одиночки», не умеющие устанавливать межличностные отношения;
- свехкриктика к самому себе, депрессивные состояния, особенно затяжные;
- наличие хронических или смертельных заболеваний;
- перенесенные унижения или тяжелые утраты (потеря близкого, друга, родственника);
- психологическая неудовлетворенность (несоответствие между реальными достижениями и предполагаемыми успехами);
- проблемы в семье (развод родителей и прочее).

Типичные признаки готовящегося суицида

На первый план в планировании самоубийства выходят различные **эмоциональные нарушения**:

- утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство, проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);
- постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие);
- безразличие к собственной внешности;
- постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины, пребывание в состоянии скуки, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски;
- отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;
- рассеянность внимание, от чего снижается качество выполненной работы;
- мысли о смерти, неопределенность в будущем;
- неконтролируемые и внезапные приступы гнева, мотивированные или немотивированные страхи;
- ненависть к благополучию окружающих.

Поведенческие нарушения

Так же, в клинике суицидального поведения имеются характерные поведенческие признаки:

- наведение порядка в своих делах (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);
- прощание в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;
- удовлетворенность внешне в виде прилива энергии (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность);
- радикальная перемена в поведении: пропуск школьных занятий, неряшливость во внешнем виде, невыполнение домашних заданий, уход от общения с одноклассниками, смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;
- изменения речи: медлительность или ускоренность и экспрессивность, краткость ответов или их отсутствие;
- письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).

Диагностика

Главными диагностическими «инструментами» взрослых в оценке суицидального риска выступают:

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

В разговоре с ребенком преобладают следующие высказывания, на которые важно обратить внимание:

- меня не любят, я не нужен, я бесполезный человек;
- я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- прощайте (это был мой последний визит);
- не желаю жить, я умираю;
- жизнь бессмысленна, я не способен это выносить.

Профилактика

Профилактика суицидального поведения является непростой задачей и включает не только действия родителей и воспитателей/педагогов, но и сверстников ребенка, задумавшего самоубийство (друзья, одноклассники, товарищи по спортивной секции и прочие).

Рекомендации родителям

Родители должны знать, что любое суицидальное поведение у ребенка начинается с депрессии. Поэтому предупреждение самоубийства ребенка следует начинать с профилактики и принятия мер по устранению упаднического настроения:

Внимательное отношение и разговоры

С ребенком необходимо постоянно разговаривать, искренне интересоваться его состоянием, планами, нерешенными проблемами и трудностями. В беседах с подростком родители должны его настраивать на «оптимистическую установку», вселять уверенность в достижении поставленных целей.

Нельзя сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми. Необходимо помогать и поддерживать ребенка в стремлении раскрыть в себе

позитивные стороны и скрытые ресурсы личности. Для повышения самооценки подростка допускается сравнение его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настройка на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».

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 любым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг).

Соблюдение режима дня

Важно установить и следить за соблюдением режима дня ребенка. Следует обратить внимание на достаточный и полноценный сон, своевременное и правильное питание, продолжительные прогулки на свежем воздухе и активные движения (спортивные игры).

Необходимость консультаций со специалистами (психолог, психотерапевт)

Если же родители сами попадают в ситуацию растерянности и сомнений, либо испытывают сложности в близком и откровенном общении с ребенком, правильным решением будет обратиться за поддержкой и помощью к третьим лицам. Это может быть педагог-психолог учебного заведения, классный руководитель, тренер или другой взрослый человек, являющийся для подростка авторитетом, чье мнение он выслушает и чей совет примет.