

Суицидальное поведение подростков

Подростковое самоубийство

Самоубийство есть психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой.

Н. Бердяев



Психологический смысл суицида

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (осознанное лишение себя жизни).

- Исключительно человеческий акт.
- Отреагирование аффекта, снятие эмоционального напряжения, уход от ситуации, в которой человек оказывается.
- Люди, совершающие суицид, страдают от душевной боли, находятся в состоянии стресса и чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Статистика

Россия – 1 место в Европе по количеству суицидов среди детей и подростков, 6 место в мире по числу суицидов среди всех возрастов.

Частота суицидальных действий среди молодёжи 15-24 лет за последние 15 лет удвоилась.

В 90% суицидальное поведение подростка-это привлечение к себе внимания.

Что такое «суицидальное поведение»

Это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Самоповреждающее, аутоагрессивное поведение
- разновидность суицидального проявления: голодовка, алкоголизм, наркомания, виды деятельности с высоким риском смерти (профессии, связанные с угрозой для жизни, рискованная езда на автомобиле, мотоцикле, опасные виды спорта).

Типы суицидального поведения

- Демонстративное поведение - (75 % самоубийств).

Чаще всего проявляется в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешивания.

- Аффективное поведение - (15 % самоубийств).

Чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами –

- Истинное поведение – (10 % самоубийств).

Чаще прибегают к повешению .

Предсуицидальный синдром: психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель, и месяцев.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

- Понятие «смерть» воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.
- Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий.
- Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства.
- Стремление быть свидетелем реакции окружающих на свою смерть или надежда на “второе рождение” характерно для суицидентов детского и подросткового возраста.
- Наличие взаимосвязи попыток самоубийства с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.
- Суицидальные действия могут совершаться по механизму подражания героям книг, мультфильмов, интернет-сайтов (для детей и подростков характерна реакция имитации). Эффект Вертера – «заражение суицидом» или имитацией.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

По способу суицидальной попытки нельзя судить о степени её серьёзности, поэтому все попытки в этом возрасте нужно рассматривать как истинные.

Частота суицидальных попыток
у подростков
в несколько раз выше, чем у взрослых.

Причины суицидов среди подростков

Потери

- Разрыв романтических отношений - травма, утрата, рушится весь мир.
- Смерть любимого человека (особенно опасно, если внезапная гибель, суицид или ребёнок - свидетель, участник трагического случая) - желание соединиться в смерти с другом, подругой, родителем, братом или сестрой, желание «искупить вину», наказать себя.
- Смерть домашнего животного (когда любимой собаке можно всё рассказать, и не будет осуждения).
- Потеря «лица» (когда терпит неудачу, и все об этом знают или публичное отвержение).
- Развод родителей (непереносимые страдания за развал семьи или потери одного из родителей).
- Потеря работы (потеря независимости, зрелости, имиджа).

Причины суицидов среди подростков

Давления

- Давление в школе: стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; высокие требования со стороны учителей.
- Давление со стороны сверстников: стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.
- Давление родителей: 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; успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подходящее образование.

Причины суицидов среди подростков

Низкая самооценка

- Физическая непривлекательность
- Второсортность
- Сексуальность
- Одежда
- Физическое бессилие.
- Неуспешность в учебе

Недостаток общения (одиночество, изолированность).

Бесперспективность и безнадежность (чувство безысходности).

Депрессия.

Депрессия – это состояние, для которого характерно:

- Уныние, беспокойство
- Слабость, печаль
- Моральные страдания, замкнутость
- Постоянное размышление об одном и том же
- Утрата самооценки

Может быть лёгкой (до 2-х недель), ощущается как пустота в душе, человеком признаётся.

Настоящей – человеком не признаётся, возникает у того, кто к ней склонен.

Необходима помощь врача
(психотерапевт, невролог)
и психолога.



Поведенческие предвестники суицида у детей и подростков

- Встречаются в 90% случаев завершённых суицидов.
- Как правило, являются косвенными, носят характер намёков
- Часто недооцениваются окружающими.



Признаки возможного суицидального намерения

- Отгороженность, уход в себя
- Утрата контактов со сверстниками.
- Раздаривание друзьям и знакомым вещей, которыми дорожил подросток.
- Перемена в отношении к своему внешнему виду: раньше всегда следил за собой – стал пренебрежительным или равнодушным; раньше был неряшлив - стал наводить порядок во всех делах.
- Появление устойчивых психосоматических расстройств (нарушение сна, длительная потеря аппетита и пр.)

Опасно, когда проявляются несколько признаков!

Динамика развития суицидального поведения

- Пассивные суицидальные мысли
- Суицидальные замыслы
- Суицидальные намерения

Интенсивность суицидальных переживаний нарастает, что сопровождается аффективной напряженностью.

Стимул к суициду – душевная боль, беспомощность, безнадежность, которые возникают при длительном неудовлетворении потребностей:

- Потребность в любви и принятии.
- Потребность в обретении контроля над ситуацией.
- Потребность восстановить самооценку;
- Потребность уйти от одиночества (ощущение разрушенных значимых отношений).
- Потребность выразить гнев, ярость или враждебность.

Группы суицидального риска среди детей и подростков

- Дети и подростки с девиантным поведением.
- Дети из неблагополучных семей.
- Подростки с выраженными акцентуациями характера(особенно по эпилептоидному, сензитивному, шизоидному типу).
- Дети с нарушением межличностных отношений.
- Дети, сверхкритичные к себе.

Статистика суицидов среди несовершеннолетних по Волгоградской области

Год	всего случаев со смертельным исходом	в том числе мальчики	в том числе девочки
2009	19	15	4
2010	11	9	2
2011	15	9	4
2012	16	10	6
2013	8 (всего 22 случая)	4	4
2014 (за 4 мес.)	3 (всего 9 случаев)		

Что нужно сделать, чтобы помочь

- Внимательно слушать и быть открытым для общения - подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу.
- Обсуждать и задавать вопросы - спокойно и доходчиво расспрашивайте о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
- Уважать личность ребёнка. Признание страданий. Запрет на критику, споры, оценку, утешения, высмеивания.
- Исключить слова, снижающие значимость и серьёзность переживаний подростка. Фразы: «Твоя беда не так и страшна», «Тебе живется не хуже других...», «У всех есть такие же проблемы...» могут усилить ненужность, непонимание, безысходность.

Признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны. Узнайте, чем Вы можете помочь, кто ещё мог бы помочь.

Что нужно сделать, чтобы помочь

- Определить причину стресса. Подчёркивайте временный характер проблем. Вселяйте надежду.
- Искать альтернативу способам выражения чувств. Обсуждайте, как ещё можно показать, что тебе плохо, ты унижен или в отчаянии.
- Предложить другие способы разрешения трудной ситуации, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление сил и возможностей подростка.
- Оценить степень риска самоубийства. В ситуации высокого риска не оставляйте ребёнка одного. Обратитесь к специалисту.
- Контракт на будущее. Убедить в важности взаимного доверия и необходимости говорить, когда плохо и нужна помощь. Убедить ребёнка, что он дорог своим родителям, и ситуации опасности Вы будете его защищать.
- Сохраняйте заботу и поддержку и после критической ситуации.

Жизнеутверждающие точки опоры для подростка внутри семьи:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- умение использовать методы снятия психической напряженности.

Адреса помощи



- Телефон доверия: 8-800-2000-122
(бесплатно, круглосуточно, анонимно).
- Центр психического здоровья детей и подростков: г. Волгоград, ул. Глазкова, д. 15-а, тел. 8 (8442) 23-10-88.
- Калачёвский центр социальной помощи семье и детям: г. Калач-на-Дону, ул. Маяковского, 6, тел. 3-33-19.

Взрослые в ответе за детей

Будьте внимательны и наблюдательны:

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка. Он и ли она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Поддерживайте ребёнка: добрым словом, улыбкой, похвалой за усилия. Теплое, внимательное отношение взрослых (в первую очередь родителей) является основным условием формирования и дальнейшего подкрепления положительной самооценки подростков.

Учитесь ценить уникальность личности каждого ребёнка.

Приятно, когда ребёнок послушный, удобный. Каждый трудный ребёнок – задача для взрослого и жизненные уроки. Учитесь решать задачи.

**Можно сочувствовать
самоубийце, но нельзя
сочувствовать самоубийству.**

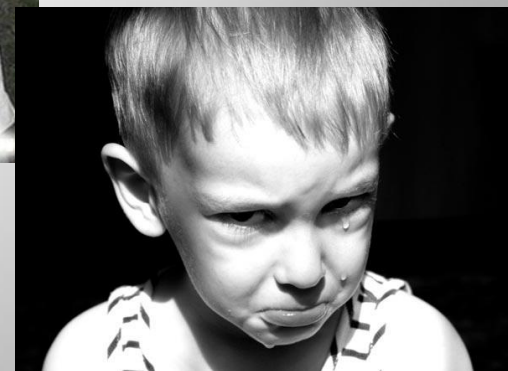
Н.Бердяев

Помните!

Ценить жизнь молодым людям помогают любовь, понимание и сочувствие.

От отчаянного шага молодых людей может удержать возможность поговорить по душам с человеком, который выслушает, посочувствует, поймет.

Не проходите мимо плачущих детей!



Спасибо за внимание!
Здоровья и благополучия
Вам и Вашим близким людям.

Материал для родителей и педагогов.

Подготовлен педагогом-психологом МКОУ СОШ №4 Маринцевой Н.Н.