

Причины появления суицидальных наклонностей и их профилактика

*Жизнь - это красноватая искорка в мрачном океане вечности,
Это единственное мгновение, которое нам принадлежит.*

И.С.Тургенев

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире кончают жизнь самоубийством более 920 тысяч человек, причем 20% случаев приходится на подростковый и юношеский возраст.

Общей причиной самоубийства является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для учащейся молодежи это чаще всего нарушения общения со сверстниками, с близкими, с семьей.

Типы суицидального поведения

Различают несколько типов суицидального поведения. Демонстративный суицид больше характерен для подростков и студентов. Это театрализованное представление, шантаж с целью добиться сочувствия, избежать наказания, разжалобить кого-либо. Обычно сцена разыгрывается в том месте, где находится человек, которому она адресована. Опасно, если такое поведение может привести к плачевным последствиям. Количество попыток демонстративного суицида в 15 раз больше, чем исполненных.

При аффективном типе суицидального поведения попытка совершается под действием обиды или гнева. Возможна демонстрация, длящаяся от нескольких минут до суток.

Истинный суицид обычно обдумывается и подготавливается заранее. Человек задумывается о смысле жизни, замыкается в себе, ведет дневник. Он планирует предстоящие действия до мелочей, оставляет прощальную записку для родных или друзей. Так как разрабатывается план действий, попытка часто приводит к смерти.

Особенности подросткового суицида

Переходный возраст – сложный этап формирования личности, который мало у кого проходит гладко. Часто непростая жизненная ситуация толкает подростков на отчаянный шаг. Суицид среди детей является особой областью изучения психологов и педагогов. Большая же часть родителей замалчивает разговор на эту тему, наивно полагая, что беда не коснется их детей.

Необходимо как можно раньше объяснить подросткам, что такое суицид и как избежать проблемы.

Суицидальное поведение обычно вызвано непониманием со стороны родителей, сложными житейскими ситуациями, конфликтами с друзьями. Особенно остро проблемы с детьми возникают в неполных и неблагополучных семьях. Не последнюю роль играет пропаганда самоубийств посредством кинофильмов, анимации, интернета. Другие причины – это депрессии, токсикомания, наркомания, алкоголизм.

Катализатором самоубийства может послужить гибель родного человека или друга. Для девочек это может быть изнасилование или ранняя нежелательная беременность. Как ни странно, но к подобным поступкам могут быть склонны неординарные личности. Среди подростков и студентов встречаются талантливые люди, которых не воспринимает социум.



Признаки подросткового суицидального поведения

С целью предупреждения попыток самоубийства важно выявить и оценить уровень неформального поведения у подростков по следующим пунктам:

- замкнутость, желание остаться в одиночестве, игнорирование друзей и товарищей;
- ярко выраженная хандра, постоянные капризы, повышенная требовательность к близким людям;
- депрессивное состояние, характеризующееся изменением поведения, эмоциональным упадком;
- внезапные вспышки раздражения, ярости, поведение, граничащее с жестокостью, казалось бы, на пустом месте;
- заниженная самооценка, мысли о своей ненужности, не востребованности, синдром аутсайдера;
- несвойственные ребенку нарушения аппетита;
- нарушения сна;
- снижение успеваемости детей;
- безразличие к внешнему виду (неопрятная одежда, нарушение правил личной гигиены).

Родителей должны насторожить такие особенности поведения, как изменение аппетита и нарушения сна. Дети с плохим аппетитом вдруг начинают много есть, подростки, которые ели хорошо становятся привередами. Часто дети, решившиеся на суицид, могут спать весь день. Иногда присутствует бессонница, ребенок ложится спать только под утро. Школьники прогуливают уроки, нередко случается исключение из школы, что еще больше усугубляет ситуацию.

Как и взрослые, подростки стараются привести «свои дела» в порядок, раздают свои любимые вещи.

Основным катализатором перемен в поведении подростков является психологическая травма. Это может быть смерть или болезнь близких, развод родителей, перемена места жительства, неприятная чуждая ребенку атмосфера, физические и эмоциональные перегрузки.



Методы профилактики

У каждого человека свой эмоциональный порог так же, как и болевой. Одни стойко переносят жизненные невзгоды, у других эмоциональные потрясения вызывают неадекватное поведение или депрессию. Напряжение и мелкие переживания постепенно накапливаются, к трагедии может привести самая незначительная деталь.

Неадекватное поведение человека должно стать предметом внимательных наблюдений.

Любое высказывание или заявление об уходе из жизни – это потенциальное самоубийство. Недопустимо проявление черствости или агрессии к такому человеку, необходимо спокойствие и выдержка. Чтобы предупредить самоубийство, нужны незамедлительные действия. О склонности к суициду информация должна быть передана в соответствующие органы. Потенциальных самоубийц доставляют в специализированные лечебные учреждения в сопровождении медработников или полиции.

Рекомендации для родителей

Методы профилактики суицидальных наклонностей основаны на своевременной психологической поддержке родителей, помощи в разрешении трудных жизненных ситуаций. Подростки легко внушаемы, часто подражают другим, что добавляет опасности в суицидальное поведение. Некоторые из них подобное поведение расценивают как героический поступок, пытаются доказать, как все были с ним несправедливы.

Порой молодые люди не догадываются, что при неудавшейся попытке можно получить тяжелые травмы и стать инвалидом.

Некоторые советы для родителей помогут избежать трагических последствий. Важно не только выслушать ребенка, но и постараться понять его. Даже самые мелкие обиды и жалобы требуют обсуждения и оценки.

В незамедлительном решении нуждаются проблемы, связанные не только с физическим, но и психическим здоровьем ребенка. С раннего возраста необходимо воспитывать в подрастающем поколении потребность делиться тревогами и сомнениями, сообща решать возникшие трудные ситуации.

Если намерения по поводу суицида вполне серьезны, ребенку потребуется профессиональная помощь. Важно обсудить возможность помощи соответствующих служб, записать номера телефонов, обменяться информацией и телефонами с надежными доверенными людьми, которые могут присмотреть за подростком в сложной ситуации.

Проявляйте бдительность, обсуждайте проблемы с детьми, вселяйте в них оптимизм и любовь к жизни!