

Самоубийство (суицид) - намеренное желание лишить себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды. В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный.

Выделяется **3 типа суицидального поведения** (Личко А.Е.):

- 1) демонстративное без намерения покончить с собой
- 2) аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта
- 3) истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Причины:

1. Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
2. Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность);
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания);
4. Конфликт, связанный с работой или учебой;
5. Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

- ☒ конфликты с окружающими - 94%, в первую очередь с родителями - 66%
- ☒ переживание обиды - 32%
- ☒ чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%
- ☒ состояние здоровья - 15%.

Детским попыткам самоубийств могут предшествовать:

- вина и стыд за проступки
- насилие над детьми, развод родителей
- алкоголизм или амбивалентное отношение матери
- потеря близких, а также гиперопека или заброшенность

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

1. Протест - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.
2. Призыв - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: "Посмотрите, как мне больно!"
3. Избежание - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.
4. Самонаказание - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.
5. Отказ - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.

Психологические особенности самоубийцы (Слуцкий А.С., Занадворов М.С.)

⇒ Эгоцентризм. Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.

⇒ Аутоагрессия. Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.

⇒ Пессимистическая установка на перспективы выхода из кризиса, депрессия.

⇒ Паранойяльность. Одна ценность приобретает сверхценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.

⇒ Система мотивов. Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

Признаки появления суицидальных намерений у детей.

- Сужение интересов, внутренняя концентрация,
- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность,
- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

Как относиться:

Если вы родитель, воспитатель, педагог или любой другой специалист, который сталкивается с какими-либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать о мифах, существующих в обществе:

1) "У самоубийцы нарушена психика". Лишь 15-20% совершивших самоубийство психически нездоровы.

2) "Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди". Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.

3) "Существует влечение к самоубийству, однажды возникнув, такие мысли не отступят". Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.

4) "Существует наследственная предрасположенность к суициду". Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.

5) "Тот, кто действительно решает лишить себя жизни вряд ли будет предупреждать об этом окружающих". Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения. Это могут быть:

✓ страх, тревога, сочувствие

✓ нетерпение, раздражение, отвержение

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

Что делать:

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса и он продолжается - необходимо обсуждать трудную для подростка ситуацию и искать ее причины. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только

"шантаж"), установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

Рекомендации к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде

- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, может привести к конструктивным способам ее решения; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Памятка участнику воспитательного процесса по суицидальному поведению детей и подростков

