

Информационное письмо

Профилактика суицидов у детей и подростков

Суицид является одним из наиболее трагических видов поведения, которое связано с потерей смысла жизни. Особенно это касается детей и подростков.

По статистике пик суицидальных случаев в подростковой среде приходится на возраст 15-16 лет и почти не встречается в возрасте до 8 лет. Большее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле-мае). Чаще к суицидам склонны мальчики. И, вопреки распространенному мнению, подавляющее число детей и подростков, совершающие суициды, не страдают какими-либо психическими расстройствами.

Суицидальное поведение детей и подростков, хотя и имеет некоторое сходство, отличается от такого типа поведения у взрослых. Это связано с возрастными особенностями. Само понятие смерти у детей и подростков воспринимается иначе, чем у взрослых. В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни и воспринимают ее как временное явление, наподобие сна или отъезда. В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не считают ее необратимой и не принимают ее возможности для себя. У подростков смерть становится более очевидным событием, возникает понимание различия между живым и неживым. Но, опять - таки, они фактически отрицают ее для себя, отрицают реальность такой возможности. В отличие от взрослых у подростков отсутствует четкая граница между истинным суицидом и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком.

В работе с детьми и подростками важно знать о видах суицида не по способу его совершения, а по заложенной в него мотивации.

Суициды делятся на три группы: истинные, скрытые и демонстративные.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным. Этому виду суицида всегда сопутствует подавленное настроение, но окружающие не замечают такого состояния человека (или не хотят замечать). Важно обращать внимание на рассуждения подростка о смысле жизни в сочетании со сниженным фоном настроения. Часто ребенок не находит ответа на этот вопрос, не знает каково его предназначение в этом мире. Главной потребностью становится необходимость быть нужным кому-то. И когда взаимности не возникает (с родителями, со сверстниками), то возникает ощущение, что во всем мире ты никому не нужен, а значит и нет смысла жить.

Демонстративный суицид. Этот вид суицида составляет большинство случаев в подростковом возрасте. Очень часто подростки-самоубийцы вовсе не хотят умирать, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь. Нередко за жалобами взрослых на

«неуправляемость» ребенка (шалит на уроках, разбил стекло, хамит учителям, дерется), стоит желание маленького человека обратить на себя внимание. И иной раз детские и подростковые суициды происходят по той же причине: «наконец-то вы обратите на то, что я есть, вернее, был...».

Но надо помнить, что демонстративный суицид может быть и вариантом своеобразного шантажа – «сделай то-то или я повешусь, порежу вены ...» . То есть мотив лежит на поверхности, и преследует корыстный интерес с целью попугать окружающих.

С демонстративным типом суицида надо быть очень осторожными. Желание отговорить от суицида, опираясь на чувство долга «не бросать близких», может вызвать обратную реакцию: «Я настолько ничего не значу, что и собственной жизнью не могу распоряжаться сам!». Напротив, надо говорить, что никто не может никого жить насильно, но стоит попробовать показать свою значимость другими способами.

Скрытый суицид – это не открытый уход из жизни, а так называемое «суицидально обусловленное поведение». К нему относится и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта, и добровольные поездки в горячие точки, а также алкогольная и наркотическая зависимости. Таких людей бесполезно отговаривать от их занятий, т.к. именно такой опасности, и ищут скрытые суициденты.

Готовность к суициду можно определить по ряду признаков.

Словесные признаки

Подросток часто говорит о своем душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти;
- косвенно намекает о своем желании совершить суицид («Я больше не буду никому мешать», «Я не стану ничьей проблемой» и т.п.);
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет повышенный интерес к теме о смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

- раздавать лично значимые вещи, мириться с давними врагами;
- проявлять значительные перемены в поведении (есть слишком мало или много; то же со сном; стать неряшливым в одежде; пропускать уроки; избегать общения с одноклассниками и друзьями; стать замкнутым, угрюмым; проявлять признаки безнадежности, отчаяния.)

Ситуационные признаки

Подросток может решиться на самоубийство, если:

- чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (кризис в семье, алкоголизм);
- является жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального);
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то близких, развод родителей);
- слишком критично относится к себе.

Чего не надо делать в беседе с подростком, решившимся на суицид.

- не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!»;
- не рассуждайте на тему хорошо или плохо совершать самоубийство;
- не пытайтесь выступить в роли судьи;
- не оставляйте ребенка одного;
- не оставляйте рядом с ребенком лекарства и потенциально опасные вещи(оружие и пр.)

Что надо делать

- Покажите вашу готовность находиться рядом с ним и во всем поддерживать его;
- Внимательно выслушайте подростка, откажитесь от авторитарности и приказного тона в общении;
- Дайте почувствовать ребенку, что вам не безразличны его проблемы;
- Отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем;
- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- Прибегните к помощи авторитетных для подростка людей.

Разговаривая с подростком, решившимся на суицид, не поддавайтесь на утверждения о том, что кризис уже миновал. Часто подросток может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре вернется к тем же мыслям. Поэтому не оставляйте его в одиночестве, поддерживайте его и вселяйте уверенность, дайте эмоциональную опору. Убедите его, что он правильно сделал, приняв вашу помощь. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу).