

Информация для родителей

Подготовлено педагогом-психологом: Антоновой Е.А.

Что надо знать родителям о суициде. Определение понятий

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суициды, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Об актуальности этой проблемы свидетельствует статистика:

Статистика суицида

(Статистические данные по России)

- Самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире.
- В России, согласно данным Госкомстата, самоубийство как причина смерти находится на пятом месте в ряду других причин (после болезней сердечно-сосудистой системы, несчастных случаев и других заболеваний).
- В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место, по уровню завершенных самоубийств, 1-е по числу самоубийств среди подростков и пожилых людей.
- За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза. Самоубийства являются второй по частоте причиной смерти в молодости. По словам Павла Астахова, в России ежегодно происходит более 4 тыс. попыток самоубийств среди подростков. Около полутора тысяч из них – завершенные.
- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.
- У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.

Возрастные параметры:

Существует показательная статистика относительно возраста самоубийц. Оказывается, что подавляющая, непропорционально большая часть случаев приходится на долю юношей и девушек в переходном возрасте. По мнению специалистов, подростковая психика предрасположена к суициду. На сухом языке медицины это называется специальным термином — «пубертатный суицид», то есть самоубийство, совершенное в пору полового созревания.

В последнее время заметна явная тенденция к «омоложению» суицида, причем это характерно для всех стран мира, не только для России. Дети очень часто следуют примеру своего кумира или знакомого, уходя из жизни «за компанию». И именно в контексте детских суицидов стоит задуматься о приемлемости применения термина «добровольный» уход из жизни, едва ли маленькие существа в возрасте от 6 до 12 лет вообще понимают, что такое смерть, и что случится в результате их поступка. А несформированная психика несчастного, озлобленного на весь мир подростка не в состоянии контролировать тяжелейшие душевные переживания, выпавшие на его долю.

Суицидальное поведение в детском возрасте носит более серьезный характер, чем в подростковом возрасте. Нерасчетливость, незнание способов суицида могут создать повышенную угрозу смертельного исхода независимо от формы аутоагрессии. Тем более что детский организм, из-за особенной возрастной реактивности, более чувствителен к интоксикации, удушению (асфиксии), травмам. В детском возрасте нередко трудно дифференцировать самоубийство с несчастным случаем по неосторожности. Дети бросаются под автомобиль, глотают лекарства, прыгают вниз с домов, прыгают с лестниц, поджигают себя, тонут.

Следует помнить, что любая суицидальная попытка чрезвычайна опасна! Во-первых, это может завершиться действительно смертью. Это может стать способом решения различных проблем. По сути, это манипулирование другими людьми. И любая проблема становится игрой со смертью. Это может быть также экстремальным, щекочущим нервы, своеобразным развлечением, снятием напряжения. И подростки, в данном случае делают порезы или излишне рисуют (например, встают на подоконник, демонстрируют желание выпить какие-то лекарства или токсические вещества). И, наконец, игры со смертью, могут перерасти в постоянное саморазрушающее поведение, а это наркотики, алкоголь, постоянное стремление рисковать.

Однако, статистика, как известно, наука относительно точная, и вот какие данные она предоставляет:

- На одного подростка, который преуспеет в своем желании свести счеты с жизнью, приходятся 100 его сверстников, предпринявших неудачные аналогичные попытки (по мнению специалистов, единожды решивший расстаться с жизнью попробует предпринять эту попытку еще раз, скорее всего это произойдет в течение следующего года).
- В 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.
- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей.
- 70% суицидов совершают психически здоровые дети.
- В 9-10 лет больше суицидов совершают мальчики, с 16 до 18 лет — девочки, возраст 13-14 лет одинаково опасен как для тех, так и для других.
- 80% детских суицидов — отравления, самые маленькие выбирают наиболее травматичные способы ухода из жизни — прыжки с большой высоты и повешение.
- Подавляющее большинство самоубийств в возрасте до 10 лет дети совершают из-за жестокого обращения с ребенком в семье, игнорирования его как личности. При этом 70% суицидов совершают дети из внешне благополучных семей.
- 9 из 10 попыток самоубийства дети предпринимают дома.

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение: В основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

Аффективное суицидальное поведение. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции — обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины

своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Динамика развития суицидального поведения:

Первая стадия — стадия вопросов о смерти и смысле жизни.

Признаки:

- Снижение адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.);
- Формирование пассивных суицидальных мыслей («надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д.);
Вторая стадия — это суицидальные замыслы.

Признаки:

- Разработка плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства;
- Высказывания о своих намерениях.

Третья стадия — суицидальные намерения и собственно суициdalная попытка.

Длительность развития суицидального поведения может исчисляться как минутами, так и месяцами. При острых формах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствии взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.

1. *Несформированное понимание смерти.* В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
3. *Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.* При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит потеря цели.
4. *Дисгармония в семье.* Эта дисгармония носит не внешний, а содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации.
5. *Саморазрушающее поведение* (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
6. *Реакция протеста*, причиной которого становятся нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
7. *Депрессия.* Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье.

Сочетание признаков, сообщающих о готовящемся суициде.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помочь в разное время жизни.
 3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
 4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике) или словесные указания или угрозы.
 5. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
 6. Потеря близкого человека, дома, за которыми следуют вышеперечисленные признаки.
 7. Бессонница.
- Факторы, препятствующие возникновению суициального поведения у подростков:**
- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
 - выраженное чувство долга, обязательность;
 - концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
 - учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суициальных моделей поведения;
 - убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
 - наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
 - наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
 - психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
 - наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
 - проявление интереса к жизни;
 - привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
 - уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
 - планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
 - негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Профилактика суицидов

За любое суициальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И, в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Что может удержать ребенка от суицидальных проявлений:

- Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- Будьте внимательным слушателем.
- Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- Создайте комфортную обстановку в семье, чтобы ребенок чувствовал себя нужным.
- Организовывайте в семье совместные праздники, труд, культурный отдых и др.
- Общайтесь с друзьями своего ребенка, организовывайте дома встречи с друзьями вашего ребенка.
- Научитесь понимать и принимать своего ребенка таким, каким он есть.

Беседа с родителями "Подростковый суицид и способы преодоления суицидального поведения"

Некоторые представления о суициде:

1. Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
2. Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.
3. Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя руки.
4. Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
5. Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
6. Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое – это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.
8. За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.
9. Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.

10. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

Характерные черты суицидальных личностей:

- Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
- Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
- Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.
- Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
- Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
- Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
- Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».
- Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
- Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

Укрепление желания у подростка жить – ***цель суицидальной интервенции***, то есть оперативного вмешательства педагога в данной ситуации.

Десять характеристик – общие для взрослых людей, покончивших жизнь самоубийством. Считается, что они также являются общими для детей и подростков (по Шнейдману):

1. Их психологические или эмоциональные страдания были так сильны, что казалось, никогда не кончатся.
2. Их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью фрустрированы (блокированы).
3. Они выбрали суицид как альтернативу любому другому решению своей проблемы.
4. Им необходимо было таким способом прекратить страдания, которые они переживали.
5. Они ощущали беспомощность и безнадежность своих попыток прекратить страдания.
6. Они видели только два пути: либо решить проблему, либо покончить с ней ценой собственной жизни. Это черно-белое мышление.
7. Амбивалентность: они хотят жить и в то же время хотят умереть.
8. Они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем желании покончить жизнь самоубийством.
9. Они хотят убежать от проблем, страхов, страданий и суматохи, считая, что суицид – конечная цель их бегства.
10. У них есть устойчивый жизненный паттерн слабого противостояния проблемам.

Ключи к суициду:

В зависимости от взгляда человека на суицид различают вербальные, бихевиоральные (поведенческие) и ситуационные ключи.

Вербальные ключи

Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».

Косвенные высказывания, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду».

Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Бихевиоральные ключи

- Отчаяние и плач.
- Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.

- Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- Нехватка жизненной активности.
- Самоизоляция от семьи и любимых людей.
- Рост употребления алкоголя или наркотиков.
- Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- Повышение или потеря аппетита.
- Вялость и апатия.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Отказ от личных вещей.
- Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- Суицидальные попытки в прошлом.
- Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Скудные планы на будущее.
- Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

Ситуационные ключи

- Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников. Недавняя перемена места жительства.
- Семейные неурядицы.
- Неприятности с законом.
- Коммуникативные затруднения.
- Проблемы со школой или занятостью.
- Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.
- Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- Нежелательная беременность.

Ваши действия

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.
- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

Показатели суицидального риска:

- Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного,очные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита и веса или обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

Примерные вопросы для оценки риска суицида:

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делали?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?

8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они делятся?

9. Происходило ли в нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?

10. Есть ли у тебя план? Какой?

11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

1) это не первая попытка;

2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;

3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволяют вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода – что чувствует подросток. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?

13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?

14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

Важно определить также, есть ли у подростка модель суициального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблемы.

Вы можете спросить:

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.

Причины суицидов среди подростков

Потери

1. Разрыв романтических отношений

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений – травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения – чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

2. Смерть любимого человека

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

3. Смерть домашнего животного

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

4. Потеря работы

Для многих подростков "работа" означает зрелость и независимость.

5. Потеря "лица"

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

6. Развод

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

Давления

1. Давление в школе

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

2. Давление со стороны сверстников

Стремление быть принятим; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

3. Давление родителей

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подобающее образование; 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.

Низкая самооценка

1. Физическая непривлекательность

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

2. Второсортность

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

3. Сексуальность

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

4. Одежда

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

5. Физическое бессилие

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрьими замечаниями и взглядами окружающих.

6. Неуспешность в учебе

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

Недостаток общения

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом

деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

Бесперспективность и безнадежность

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

На наш взгляд, главным и основным способом профилактики суициального поведения подростков в условиях временного детского коллектива должны быть внимание и искренний интерес педагога к КАЖДОМУ подростку.

Что же делать, если вы столкнулись с человеком, демонстрирующим признаки проблемного состояния?

- Прежде всего, нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца – психически больной. И тех, кого вытащили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще суицид – не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
- На вопрос о смысле жизни однозначного ответа нет – потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причем не один! Если у человека возникли мысли "зачем я живу" – значит, он собственный смысл жизни просто-напросто потерял. Так его вполне можно отыскать – более того, во время таких "поисков" может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому главное в решении любой проблемы – не упираться носом в надпись "нет выхода", причем выход-то рядом, надо только голову повернуть. Вот об этом можно поговорить с суицидентом.
- Если вы видите, что человек ведет себя слишком рискованно – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью, но может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется – большинство из них, как правило, мужчины, а мужчинам у нас "плакаться кому-то в жилетку" не принято. Именно поэтому, кстати, среди клиентов психотерапевтов примерно четыре женщины на одного мужчину, а в статистике суицидов – четверо мужчин на одну женщину.
- Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что мол, "кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает". Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту "диагноз" здесь поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит пропускать такие высказывания мимо ушей.
- Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.
- Людям, склонным к демонстративному суициду, можно сказать: наверняка все ваши мысли и все ваше поведение зациклено на какой-то конкретной личности: мол, вот я умру, он (или она) тогда поплачет, тогда поймет... Нужно сказать о том, что пресловутая личность может среагировать совсем не так, как вы хотите: возможно, она вовсе не будет убиваться у вашего гроба, и вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично вы уже не сможете. Поэтому стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться "кому-то что-то доказать"? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами – во всяком случае, прямо сказать человеку, чего вы от него ждете, может быть эффективнее, чем рисковать жизнью – штукой в общем-то довольно привлекательной и интересной.

Нужно учесть и то, что бессознательное сравнение суицидентов с психами опять-таки еще не изжито – и как на вас посмотрит ваш "предмет чувств" после вашего неадекватного, по его мнению, поступка, если вы останетесь живы? Очень вероятно, что не только не бросится вам на шею с проявлениями любви, но и попытается держаться от вас подальше...

- В конце концов, возможно, надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Если не можете доверить свои чувства кому-то близкому или специалисту-психологу, можете просто вести дневник. Это спасло от самоубийства многих людей – к их счастью, а возможно, и к нашему.
- Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Распространенный в народе способ отговорок – "чего встал, прыгай давай" – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке. И все записки "в моей смерти прошу винить"… – извините, полная глупость. Никто ни в чьем самоубийстве не виноват (даже уголовный кодекс в статье "доведение до самоубийства" перечисляет очень ограниченные условия).
- Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: мол, нельзя делать детей сиротами, нельзя бросать близких… Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Опять-таки, скажите такому человеку, что никто не заставляет его жить насилино. А если он хочет в этой жизни быть значимой личностью – то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?
- Вообще важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему "Да ты не думай об этом!" Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: "Не думай о белой обезьяне". Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека "не думать о суициде". Лучше подкинуть ему иную работенку для мозгов!
- Можно спросить у суицидента о том, что значит для него самоубийство? Часто встречающиеся ответы: «…это достижение покоя…», «угроза близким…». В этом случае можно спросить: «А можно покоя достичь другим способом? Как вы раньше его обретали? Что это будет значить для ваших близких? Доказать своим близким можно как-нибудь по-другому?». Следует сказать о том, что это будет последнее, что он сделает в своей жизни…

...Итак, любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом

ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями. Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить»

означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмыслиности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем онвлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершающего ребенка действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покидающих на свою жизнь - психически здоровые люди, творчески одаренные личности, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда ...да ты ...
«Все безнадежно бессмысленно»	и «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не Поговори
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»	«И что Выклады
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не пытался старался»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенные.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редконосит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.
- И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению.

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

- Ранние попытки к суициду;
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- Суициды в семье или в окружении друзей;
- Алкоголизм;
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
- Аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;
- Хронические или смертельные болезни;

- Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;
- Семейные проблемы,
- Психические заболевания, а именно:
- Депрессия;
- Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;
- Маниакально-депрессивный психоз;
- Шизофрения.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не осознать её начала.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- Погруженность в размышления о смерти;
- Отсутствие планов на будущее;
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки депрессии у детей.

- Печальное настроение
- Потеря свойственной детям энергии
- Внешние проявление печали
- Нарушение сна
- Соматические жалобы
- Изменение аппетита или веса
- Ухудшение успеваемости
- Снижение интереса к обучению
- Страх неудачи
- Чувство неполноценности
- Самообман - негативная самооценка
- Чувство «заслуженной отвергнутости»
- Чрезмерная самокритичность
- Сниженная социализация, замкнутость
- Агрессивное поведение