

## Предупреждение самоубийств детей и подростков

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

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

Демонстративное поведение. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Наиболее распространенные **причины**, которые могут повлечь за собой совершение самоубийства подростком:

1. Состояние депрессии, вызванное потерей объекта любви, разрывом романтических отношений.
2. Чувство вины, страха, враждебности.
3. Тяжелое переживание неудач, в личных отношениях.
4. Эмоциональное, психическое или сексуальное насилие.
5. Стрессовые жизненные ситуации (серьезный разлад в семье, развод или разлука).
6. Попытки покончить с собой ранее.
7. Давление со стороны педагогов, родителей, других взрослых.
8. Давление со стороны сверстников.
9. Смерть близкого человека.
10. Потеря социального статуса в коллективе, изоляция от социального окружения.
11. Боязнь ответственности за совершенный поступок.
12. Слабо физическое развитие или приобретенный физический дефект (например, вследствие автокатастрофы).

Многие люди имеют неправильное представление о суицидентах, поэтому часто упускают момент помощи, в которой нуждается человек. Профилактику самоубийств необходимо начинать с развенчания “**мифов**”, объясняющих действия суицидентов.

<b>МИФ</b>	<b>ФАКТ</b>
Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми	Большинство из самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию
Самоубийство предотвратить невозможно, тот, кто решился, рано или поздно это сделает	Потребность суицидента в духовной теплоте, желание быть выслушанным, понятным определяет возможность оказания помощи
Если человек открыто сообщает о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства	Из 10 человек, покончивших жизнь, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях
Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве	Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повлиять на вероятность суицидальной попытки
Предвидеть попытку суицида невозможно	“Заглянуть в душу” очень сложно, но такие возможности имеются

Существует такой психологический тип людей, “склонных к совершению самоубийства”	Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее оценки личностью как непереносимой
Не существует признаков указывающих на то, что человек решился на самоубийство	Самоубийству предшествует необычное для данного человека поведение. Необходимо знать действия и высказывания, которые служат сигналом о готовности к суициду
Решение о самоубийстве приходит внезапно без предварительной подготовки	Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации
Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла	Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала “улучшения”, когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств в жизнь
Если человек совершил попытку самоубийства, то он никогда этого не повторит снова	Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки

**Кто из детей наиболее подвержен суициду?** Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

- Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы.
- Дети, у которых бывали суициды в семье
- Дети, употребляющие алкоголь.
- Дети, хронически употребляющие наркотики и токсические препараты.
- Дети с аффективными расстройствами, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).
- Дети с хроническими или смертельными болезнями;
- Дети, испытавшие тяжелую утрату, например смерть родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Дети в семьях, которых серьезные семейные проблемы: уход из семьи или развод.

**Как же заметить надвигающийся суицид у своего ребенка?**

Признаки суицидального поведения детей:

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
<p>- Прямые, явные высказывания о смерти: “Я не могу так больше”</p> <p>- Косвенные намеки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”, “Тебе больше</p>	<p>- Печаль, подавленность, тревога, плач</p> <p>- Потеря интереса к жизни</p> <p>- Беспокойство, раздражительность, угрюмость</p>	<p>- Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.)</p>

<p>не придется обо мне волноваться”, “Я ни кому не нужен”, “Всем будет лучше без меня”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Жалобы на жизнь, никчемность и ненужность “Мне все надоело”, “Они пожалеют, когда я уйду”</li> <li>- Шутки на тему самоубийства</li> <li>- Нездоровая заинтересованность вопросами смерти</li> <li>- Размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение)</li> <li>- Жалобы на физическое недомогание</li> <li>- Записки об уходе из жизни</li> <li>- Многозначительные прощания с другими людьми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отсутствие мотивации к решению жизненных задач</li> <li>- Замкнутость</li> <li>- Фиксация внимания на примерах самоубийства</li> <li>- Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению)</li> <li>- Утрата интереса к окружающему</li> <li>- То внезапная эйфория, то приступы отчаяния</li> <li>- Потеря или повышение аппетита, проблемы со сном</li> <li>- Снижение двигательной активности у людей активных подвижных и общительных</li> <li>- Возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых</li> <li>- Перепады настроения</li> <li>- Необычное невнимание к внешнему виду</li> <li>- Потеря интереса к любимым занятиям</li> <li>- Нарушения внимания</li> <li>- Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками)</li> <li>- Высокий уровень</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости, раздача личных вещи и т.п.)</li> <li>- Окончательное приведение в порядок дел</li> <li>- Примирение с давними врагами</li> <li>- Отказ от совместных дел</li> <li>- Приобщение или сильное употребление алкоголя, наркотиков</li> <li>- Излишний риск в поступках</li> <li>- Отсутствие планов на будущее</li> <li>- Социальная изолированность (нет друзей)</li> <li>- Нестабильное окружение (серьезный кризис в семье)</li> <li>- Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального)</li> </ul>
---	--	---

	притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам)	
--	---	--

**Чтобы предотвратить суицид у ребенка, прежде всего:**

1. Внимательно выслушаете решившегося на самоубийство ребенка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Относитесь серьезно ко всем угрозам. Разговоров на тему самоубийства может и не быть. Любой признак возможно опасности вас должен насторожить. Внимательно отнеситесь ко всем, даже незначительным, обидам и жалобам. Подростки могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

3. Поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавляться от собственных тревог и получить поддержку специалиста. Пусть он решает, насколько реальны ваши опасения.

4. Постарайтесь определить, насколько серьезны намерения и чувства вашего ребенка и есть ли у него план действий. Конкретный план (в отличие от неопределенного, расплывчатого) – знак реальной опасности.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли ваш ребенок о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

6. Дайте знать ребенку, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

7. Пригласите психотерапевта, который может вывести подростка из кризисного состояния. В терапевтическом процессе лечения подростки с суицидальными тенденциями достигают осознания своих проблем и вырабатывают совладающие стратегии.

8. Дайте ребенку почувствовать, что вам не все равно. Слушайте с чувством искренности и понимания. Не отталкивайте его. Если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией, помните, что подросток с суицидальными наклонностями редко обращается за помощью к профессионалам. Убедите ребенка в том, что непременно есть такой человек, который может помочь.

9. Ненавязчиво отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – не эффективное решение всех проблем. Убедите ребенка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг.

10. Не предлагайте упрощенных решений типа: “Все, что тебе сейчас необходимо – это хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше”. Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать, например: “Конечно, твой классный руководитель поможет”.

11. Не оставляйте своего ребенка без внимания. Если вам надо уйти, оставьте его на попечение взрослого.

12. Вас не должны ввести в заблуждение утверждения о том, что кризис уже миновал. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям, поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

13. Не избегайте и других возможных источников помощи – друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

**Что родителю делать нельзя**, если для ребенка характерно суицидальное поведение:

1. Заметив признаки аффективного поведения (непривычные реакции, повышенную нервозность, несдержанность в поступках и словах, выраженное отчаяние), допускать негативное воздействие на ребенка – упрекать, наказывать, надсмехаться, подшучивать и т.д.
2. Пытаться выступать в роли судьи.
3. Говорить – “Посмотри на все, ради чего ты должен жить ...”.
4. Оставлять опасные предметы (лекарства, колющие, режущие предметы и др.) там, где находится подросток, собирающийся покончить жизнь.
5. Оставлять ребенка, собирающегося покончить жизнь, одного.
6. Спорить, стараться образумить ребенка, говоря: “Ты не можешь убить себя, потому что ...”.
7. Наталкивать на мысль, говоря: “Пойди и сделай это ...”.
8. Пытаться успокоить ребенка, приводя ему в качестве примера ситуации с проблемами других людей: “У тебя не произошло ничего страшного, а вот у ... на самом деле беда”.

<b>Если вы слышите</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>Не говорите</b>
“Ненавижу школу...”	“Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?”	“Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!”
“Все кажется таки безнадежным”	“Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь”	“Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе”
“Всем было бы лучше без меня!”	“Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи, что происходит?”	“Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом”
“Вы не понимаете меня!”	“Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать”	“Кто может понять молодежь в наши дни”
“Я совершил ужасный поступок”	“Давай сядем и поговорим об этом”	“Что посеешь, то и пожнешь!”
“А если у меня не получится”	“Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное”	“Если не получится – значит, ты недостаточно старался!”