

Причины подросткового суицида. Роль взрослого в оказании помощи подросткам в кризисном состоянии.

Суицид (от англ. suicide) – осознанный уход из жизни, совершенный в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

Причины самоубийств многообразны и коренятся не только в личностных особенностях ребенка и окружающей его психотравмирующей обстановке, но и в социально-экономической и нравственной организации общества.

Самоубийство – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – более широкое понятие, включающее в себя суицидальные покушения, попытки и проявления. Показатель неудавшихся попыток самоубийств, в среднем, в 10 раз выше показателя состоявшихся самоубийств.

В группу лиц, подверженных суициду, входят:

- подростки с нарушением межличностных отношений, «одиночки»;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- отличающиеся вызывающим или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- относящиеся к себе сверхкритично;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением.

Классификация суицидальных мотивов (С. В. Бородин, А. С. Михлин, 1978)

1. Лично-семейные (болезнь или смерть близких, одиночество, оскорбление, половые расстройства).
2. Состояние здоровья (уродство, психосоматические заболевания).
3. Поведенческие конфликты (боязнь наказания позора, тюрьмы),
4. Конфликты в учебе.

5. Морально-бытовые трудности.

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на внешние и внутренние.

1. Внешние:

психические заболевания и пограничные состояния; экстремальные условия жизни или работы; утрата престижа; пьянство, наркомания

2. Внутренние

неадекватная самооценка; отсутствие; целей и интереса к жизни; особенности характера; сниженная способность к эмоциональным нагрузкам

Признаки суицидального поведения

- уход в себя, глубокое и длительное уединение и отчуждение;
- чрезмерная капризность, привередливость, колебание настроений между возбуждением и упадком;
- чувство безнадежности, тревога, плач без причины, депрессия, замкнутость, уход в себя маскируется так, что долго незаметны перемены в поведении.
- вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости с целью обратить на себя внимание. Осуждение и неприязнь окружающих усугубляют положение;
- нарушение аппетита; раздача подарков, своих вещей – предвестник грядущего несчастья;
- проблемы со сном, апатия;
- психологическая травма;
- перемены в поведении - когда сдержанный, замкнутый, молчаливый человек начинает много шутить, болтать, смеяться, стоит присмотреться к нему. Усиление пассивности, безразличия к людям и жизни - тоже тревожные симптомы;
- побеги из дома; предупреждение о готовящемся самоубийстве — злоупотребление алкоголем. Надо проявить спокойствие, выдержку, предложить помощь. Нельзя допустить черствость и агрессию;
- активная подготовка (собираение лекарств, посещение кладбищ, разговоры о смерти, записки о самоубийстве, рисунки с гробом, крестом в черном цвете, отображающие жестокость, особенно направленную на себя);

- утрата интереса к любимым занятиям; членство в какой-либо группировке или секте.

Окружающие не должны оставлять такого подростка одного. Можно ему сказать, что уход из жизни лучше отложить на время и спокойно это обдумать, что жизнь человека очень ценна, а он нужен близким, родным. Такая фраза повышает самооценку подростка и его ответственность.

Некоторые попытки самоубийства и завершённые суициды оказываются полной неожиданностью и шоком даже для близких родственников и друзей. Однако в большинстве случаев самоубийцы ясно дают понять свои намерения, часто добровольно обращаются в службу помощи (телефоны доверия) при кризисных состояниях.

Часто самоубийство совершают люди, страдающие психическими расстройствами. При хронической шизофрении, аффективных расстройствах личности к суициду могут привести вспышки приступов, связанных с этой болезнью. При проявлении суицидальных признаках необходима консультация психиатра.

Как помочь человеку, решившему покончить с собой?

- Выслушивайте, не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте человеку возможность высказаться, задавайте вопросы.
- Обсуждайте, не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве. Не стоит отрицать или делать вид, что такой проблемы не существует.
- Будьте внимательны к косвенным проявлениям. Даже каждое шутливое упоминание о суициде следует воспринимать всерьёз. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны, узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам уже доверяют.

В общественном сознании существует ряд устойчивых заблуждений, препятствующих спасению жизни людей из группы риска по суициду.

- Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.

На самом деле 4 из 5 жертв не раз подаёт сигнал о своих намерениях, но их часто просто не слышат.

- Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения

.Это не так. Существуют сигналы, выражающие внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

- Люди с риском суицида постоянно думают о смерти.

Чаще люди в смущении, они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти у них кратковременны.

- Улучшение после попытки суицида означает, что угроза самоубийства миновала

.На самом деле это самый зловещий симптом, если предыдущая попытка была неудачной, то вторая может стать «благоприятной».

- Суицид – наследственная болезнь или проявление умственно неполноценных людей

Подтверждений этому нет.

- Эти люди не хотят принимать помощь окружающих

На самом деле разговоры, угрозы и попытки осуществить суицид есть «крик души», способ заострить внимание на своих проблемах.

Большинство подростков, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как стремление обратить на себя внимание, завоевать любовь или освободиться от проблем, от чувства страха, отчаяния.

Помощь в предотвращении суицидального поведения

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Задача состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности: суицидальные угрозы, депрессии, значительные изменения поведения, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Улови те проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Примите подростка как личность. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Действуйте в соответствии с собственными убеждениями.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Тому, кто чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого человека являются мощным ободряющим средством.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, не проявляйте агрессию. Если присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными,

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

9. Вселяйте надежду. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми, Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко.

10. Оцените степень риска самоубийства. Если депрессивный подросток дарит кому-то свою любимую вещь, с которой он ни за что бы не расстался, то сомнений в серьезности ситуации не остается. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся подростки глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Иногда единственной помощью суициденту становится госпитализация его в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным.

13. Важность сохранения заботы и поддержки, Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может и не быть позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.