

Суицид - как нарушение социально-психологической адаптации личности.



«Крик о помощи является призывом к спасению».

Джастис Кордоз

Суицидальное поведение у детей и подростков отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

Отечественная наука суицид трактует как сложномотивированный поведенческий акт, в котором тесно переплетаются социальные, психологические и психофизиологические факторы.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек оказывался.

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

Психологические кризисные состояния

В отечественной суицидологии психологический кризис рассматривается в качестве одного из основных проявлений социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого **конфликта** в различных жизненных ситуациях. Кризис возникает при невозможности преодоления различных жизненных препятствий и проблем, формировании неадекватной оценки событий на основе предыдущего жизненного опыта и индивидуально-личностных особенностей.

Попадая под воздействие внешних и внутренних факторов, формирующих суицидальные намерения, человек испытывает глубокое душевное потрясение - **стресс**. Под его влиянием начинает развиваться депрессивное состояние вплоть до дезорганизации личности, широкая гамма отрицательных эмоций, существенно ослабляющих механизмы психологической защиты, способность личности противодействовать жизненным трудностям. Для таких состояний характерны фиксация на психотравмирующей ситуации или значимом событии, переживания по

поводу собственной беспомощности и несостоятельности, чувство одиночества, пессимистическая оценка собственной личности, актуальной ситуации и будущего, неверие в свои силы и возможности.

К внешним факторам, формирующим суицидальные намерения, относятся: социальная неустроенность, которая является как поводом для самоубийства, так и предпосылкой для возникновения "необходимых" психических и невротических отклонений.

К внутренним факторам относятся: комплекс неполноценности (тяжёлые болезни, небрежное отношение родителей, реальные или мнимые неудачи, уродства и др., вытесненные в подсознание и требующие от личности сверхкомпенсации, депрессия).

Различается два наиболее типичных варианта развития психологических кризисных состояний:

1. Постепенное нарастание интенсивности психологического кризиса с повышением эмоционального и конфликтного напряжения, накоплением отрицательных эмоций и усилением вероятности суицидального поведения.

2. Внезапное кризисное состояние, вызванное неожиданным психотравмирующим событием, когда психоэмоциональная напряженность, стадия дезорганизации личности, поведенческие изменения максимально выражены в первые часы и сутки после события.

ПРОБЛЕМА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы. Своевременная психологическая поддержка, доброжелательное участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать трагедии.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Однако существует ряд факторов риска, увеличивающих вероятность попыток суицида. Наиболее важный фактор суицида – *ощущение человеком безнадежности*. Лица с ощущением безнадежности могут рассматривать суицид как единственный способ решения своих проблем.

Соматические болезни также увеличивают риск суицида, особенно когда они сопутствуют депрессии: ухудшение самочувствия, ощущение физической слабости, истощения, возникновение или обострение язвенной болезни желудка, гипертония, болезни сердца и т.д.

На первое место среди оснований для совершения подростками самоубийства ставятся внутрисемейные конфликты из-за завышенных требований взрослых к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности.

Каким образом в семье может возникнуть суицидальная ситуация? Переживание социально-психологических кризисов будем связывать с утратой подростком высоко значимой для него позиции (в структуре внутрисемейного общения).

Вторым, не менее значимым побудителем детских самоубийств называются конфликты в школе. Нередко испытываемые подростком в учебном заведении психологические трудности приводят к понижению его самооценки, появлению ощущения незначительности и незащищённости, к отсутствию стрессоустойчивости. Кроме того, среди причин суицидов также несчастная любовь и конфликты на сексуальной почве.

По предотвращению подростковых суицидов выделяется первичная, вторичная и третичная профилактика подростковых суицидов. Психологическим основанием для проведения **первичной профилактики** служат данные исследований, согласно которым каждый человек при определенной подготовке способен вынести тяжелую ситуацию. **Вторичная** профилактика проводится в отношении тех, кто высказывает желание покончить с собой. Адресатом **третичной** профилактики становятся подростки, предпринявшие демонстративную попытку суицида, их родители и друзья.

Доведение лица до суицида путем жестокого обращения, систематического унижения личного достоинства (оскорбление, принуждение к унижительным действиям, негуманное отношение и т.д.) влечёт за собой ответственность, закреплённую в уголовном кодексе. Именно под эту норму подпадают взаимоотношения родителей и несовершеннолетних детей, педагогов и учеников.

Взрослые должны предвидеть последствия жестокого обращения с детьми с учетом неустойчивости их психики, возможной неадекватной оценки сложившейся ситуации. И если ребенок подталкивается к самоубийству, то за подобные действия ответственность наступает как за умышленное убийство.

МОТИВЫ

суицидального поведения у детей и подростков.

Они предельно экстремальные, тревожные, настораживающие, требующие пристального внимания со стороны взрослых.

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.

- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:

- учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
- анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижения успехов и достоинств.

Суицидального поведения

Если подросток задумал серьезно совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

- прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Подросток может:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым;
 - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки самоубийства;
- имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически относится к себе.

Для формирования антисуицидальных установок следует:

- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Рекомендации

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

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

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 неопределенны.

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 редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
2. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
3. Будьте внимательным слушателем.
4. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
5. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
6. Любые стоящие положительные начинания подростков одобряйте словом и делом.
7. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
8. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать ребенку, 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;
- каждый день общайтесь с ребенком, задавайте вопросы:
 1. Как прошел твой день?
 2. Как дела у твоих друзей, одноклассников?
 3. Что хорошего произошло с тобой?
 4. Чем я могу помочь тебе?

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит

мног

Сам

По

честн

Спра



ициденту жизнь.

своих детей такими, какие они есть.

ступен: "Любите своих детей, будьте искренне и и к самим себе".

кий

телефон доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122 работает с 2010 года.

К настоящему моменту на него поступило более 6 млн. звонков. Основная часть звонящих – дети и подростки (почти 60%), остальные – родители, бабушки, дедушки, учителя, соседи.

Педагог-психолог Жиглатая Лариса Николаевна