

Происхождение и причины детского и подросткового суицида

По данным отчета детского фонда ООН в последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и детей. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за неблагополучия и конфликтов в семье и школе, из-за безразличного отношения к ним значимых взрослых и близких людей. Уровень самоубийств среди российских подростков является одним из самых высоких в мире.

В основном решение покончить с собой принимаются подростками в результате:

- напряженных отношений с родителями;
- конфликтов со сверстниками;
- неразделенной любви;
- употребления наркотиков и алкоголя;
- психических расстройств.

Психолог Л.В. Ким выделила еще одну причину детских самоубийств – *прессинг успеха*. Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы и т.д. Подобный груз непосильным бременем ложится на плечи детей. Страх не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, да и собственные высокие притязания создают высокое напряжение, страх, гнетущую тревогу.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, *замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности,*

стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Большинство исследователей считают, что концепция смерти у ребенка приближается к адекватной лишь к 11–14 годам. Только позже ребенок в состоянии по-настоящему осознать реальность и необратимость смерти. Ближе к подростковому возрасту смерть воспринимается как реальное явление, но маловероятное для себя. Поэтому термины "суицид" и "суицидальное поведение" малоприемлемы, это скорее проявления позиций жизненной неустойчивости подростков, которая обусловлена отсутствием навыков социального совладания со стрессом и депрессией.

ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ

Существует несколько классификаций причин суицидов:

I.

- 1) *Изоляция*** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется); **беспомощность** (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- 2) *Безнадежность*** – жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- 3) *Чувство собственной незначимости*** (уязвленное чувство собственного достоинства);
- 4) *Низкая самооценка***, переживание некомпетентности, стыд за себя.
- 5) *Максимализм оценок и приговоров*** – и себе, и окружающим, а вместе с тем, неспособность прогнозировать последствия своих действий.
- 6) *Множественные проблемы*** – все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- 7) *Поиск помощи*** – большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить

что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

II. В детском и подростковом возрасте причины суицидов следующие:

- 1) *Несформированное понимание смерти.* В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. Понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет;
- 2) *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 утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения;
- 3) *Дисгармония в семье;*
- 4) *Двойственность ощущения своего места в мире.* С одной стороны – уже не ребенок (одолеваемый взрослыми желаниями и страстями), а с другой – абсолютно бесправный и полностью зависящий от семьи (которая в эту пору становится для него менее значимой, чем общество сверстников).
- 5) *Саморазрушающее поведение* (алкоголизм, наркомания, криминализация общества);
- 6) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с *реакцией протеста*, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения;
- 7) *Депрессия* также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.
- 8) *Способ разрешить проблему* – человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Психика лишается сильных чувств. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

К "группе риска" по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений – "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением;
- из социально-неблагополучных семей – уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ДЕТСКОМ И ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

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 помощь 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).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Бессонница.
8. Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке и литературе.
9. Рассуждения на тему "Я никому не нужен".
10. Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
11. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
12. Необычное пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
13. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
14. Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека "одиночку";
15. Погруженность в размышления о смерти;
16. Отсутствие планов на будущее;

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят *амбивалентные чувства*. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Как предотвратить трагедию?

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.

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 незащищенном 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.

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

При исследовании множества подростковых самоубийств – специалисты, занимающиеся данной проблемой, обнаружили одно сходное обстоятельство: у этих детей очень сильно нарушаются эмоциональные взаимодействия с семьей, в частности отношения с матерью. Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится *несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье*. Формы отвержения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.

Поэтому **пересмотрите свои отношения с ребенком**, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную взрослую личность с его индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь всерьез к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: "Я не хочу с вами жить!"

Самое главное – покажите своему ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.