

Родительский университет
«Осторожно: суицид!»

Педагог социальный Жидкова С.В.
Педагог-психолог Козлова О.А.

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

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности. Оно включает в себя суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, суицидальные покушения и попытки. При истинном суицидальном поведении намерение лишить себя жизни не только обдуманно, но и нередко долго «вынашивается».

Под суицидальными мыслями понимают мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении.

Суицид занимает третье место в классификации причин смертности у населения (после онкологических болезней и заболеваний сердца).

По данным ВОЗ около 20% самоубийств в мире приходится на подростковый и юношеский возраст. Число же суицидальных действий и намерений гораздо больше.

Подростковый суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Период подросткового возраста характеризуется как кризисный период. Это момент перехода из детства во взрослую жизнь.

Подросток – это уже не ребенок, но еще и не взрослый. У него появляется новообразование- «чувство взрослости», а новых смыслов, ценностей взрослой жизни, форм взаимодействия во взрослом мире еще нет. Ведущей деятельностью в этот период является общение со сверстниками. Быть принятым в своем окружении друзьями и одноклассниками становится гораздо значимее и важнее, чем у взрослого человека. Сложный кризисный период подросткового возраста характеризуется не только внутренними конфликтами самого ребенка, но и появлением огромного количества конфликтов с окружающим миром. Миром пока для него непонятным, неясным, пугающим. Попытка войти в новый, взрослый мир связан с проблемами, который подросток не в силах решить самостоятельно, и не в силах объяснить это окружающим

Самоубийство подростка – чаще всего рассматривается как результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя. Это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

Подростки, как правило, более чувствительно, более сердито и импульсивно реагируют на события, чем люди из других возрастных групп.

Выделяют четыре основные причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, что все зависит не от тебя);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, переживание некомпетентности, стыд за себя).

В литературе можно встретить описание различных причин суицидов подростков:

1. Конфликт в личной жизни.
2. Одиночество.
3. Воздействие искусства.
4. Неразделенные чувства.
5. Нестандартная ориентация.
6. Разрушение этнических традиций.
7. «Самоубийства заложены в генах».

Причины суицида очень сложны и многочисленны.

Есть также мнение, что на подростковые самоубийства серьёзное влияние оказывает информационная перегруженность, прессинг родителей и сверстников, постоянно заставляющий быть первыми в учёбе, в любви, в дружбе. Если быть первым не удаётся, у подростка снижается самооценка, ни он, ни общество оказываются неспособными спокойно принять поражение.

Стремление родителей видеть своё чадо умнее и лучше других, категорический отказ принимать поражение неизбежно передаётся детям. Многим взрослым, как и их детям, невероятно трудно понять, что двойка в четверти, рваные кроссовки, жалобы учителей, презрение сверстников – это абсолютное ничто в сравнении с вечностью и целой жизнью, которая едва-едва начинается. В конце концов, не все должны быть богатыми, не все должны работать юристами и банкирами.

Сегодня, как никогда прежде, велик престиж высшего образования. Искренне желающие ребенку добра близкие родственники постоянно настраивают его на обязательный успех: поступление в ВУЗ, получение престижной профессии. В такой ситуации подросток просто вынужден тянуться за хорошими отметками, доказывать, что он лучше, умнее, успешнее других своих сверстников. Подобный груз категорических надежд нередко непосильным бременем ложится на плечи юного человека. Перегрузки и строгие требования, страх не оправдать ожидания дорогих людей, безостановочная гонка за успехом, собственные высокие притязания – напряжение, которое не всякому взрослому по плечу. А если добавить сюда ощущение, что любая неудача равносильна краху, непоправима, становится понятно, откуда рождаются в душе подростка мощный эмоциональный дискомфорт, страх, гнетущая тревога.

По статистике, около 70–75% подростковых суицидов происходит из-за проблем в семье и связаны с семейным неблагополучием. Семейные отношения среди причин подростковых самоубийств находятся на первом месте.

Безусловно, если семья по тем или иным причинам не обеспечивает для ребенка духовное и эмоциональное равновесие, то она является наиболее существенным фактором в появлении суицидального поведения у подростка. Феномен суицида затрагивает абсолютно все национальности и все социальные группы, дети сводят счёты с жизнью как в не благополучных семьях, так и в семьях с достатком.

Основные признаки суицидальных намерений:

Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям.

Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидальных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость.

Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.

Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Это может быть любое изменение отношения к гаджетам. Возможно, порадует тот факт, что ребёнок перестал так часто «ходить» в соцсети, но не посчитайте за труд узнать причину этого.

Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.

Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.

Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, утрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Не следует бить тревогу и ожидать от ребенка нежелательных поступков при наличии у него только одного из названных качеств. Однако, если для ребенка характерно проявление комплекса признаков, они сохраняются длительное время и неоднократно повторяются, следует подумать насколько благополучен ваш ребенок и при необходимости обратиться к специалисту.

Советы по профилактике подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей. Внимательно слушайте своего ребёнка, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу. Похвалите его за то, что он доверился вам.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним. Приведите конструктивные способы решения проблемы.

3. Любые стоящие положительные начинания одобряйте и словом, и делом.

4. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

5. Объясняйте детям, что конфликты являются обязательной составной частью общения с людьми.

6. Откажитесь от установки «победа любой ценой», как в конфликте, так и в любых жизненных состязаниях. Всегда и везде быть первыми невозможно.

7. Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным. Не приводите примеры тех, кому, по вашему мнению, ещё хуже. А уж тем более не обвиняйте ребёнка.

8. Проявляйте любовь к своим детям, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти человеку жизнь. Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получают результат воздействия, результат своего труда. «Что посеешь, то и пожнёшь!» - гласит народная мудрость. Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении. Поэтому совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренними и честными в своём отношении к своим детям и к самим себе».

Говорите своему ребёнку слова, которые будут ласкать его душу:

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали!
- Иди ко мне!
- Расскажи мне, что с тобой?
- Я помогу тебе. Я рядом! Мы справимся!
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- Как хорошо, что ты у нас есть!

За помощью вы можете обратиться к специалистам:

Центр помощи подросткам «Откровение»

г. Полоцк, ул. Е. Полоцкой, д.18 (здание детской поликлиники) каб. 114а, 115.

Электронный адрес: otkroven@bk.ru

Контактный телефон: +375 (214) 46-76-55

Центр здоровья молодёжи «Диалог» на базе УЗ «Новополоцкая центральная городская больница»

г. Новополоцк, ул. Калинина, д. 5

Контактный телефон: 8 (0214) 51 90 90; +375295945276

Центр здоровья молодёжи на базе УЗ «Витебская городская центральная детская поликлиника»

г. Витебск, ул. Чкалова, 14в

Контактный телефон: +375 (212) 57-78-79

Психологическая помощь детям и их родителям в кризисных ситуациях:
«Телефон доверия для детей и подростков»: 8 (017) 263-03-03 (г. Минск)