

Предупреждение суицидального поведения подростков: суть проблемы, пути решения

Барабаш Е.Ю., кандидат психологических наук,
руководитель Психологического Центра,
педагог-психолог Высшей квалификационной категории

- Своевременное выявление суицидального поведения и профилактика попыток самоубийства ложится, в первую очередь на родителей и педагогов



ALL
ABSOLUTE

Статистические данные

- Около 30% людей от 14 до 24 лет имели суицидальные мысли.
- Суицидальные попытки совершают 6% подростков-мальчиков и 10% подростки-девочки.
- Лишь в 10% случаев суицидальное поведение подростков действительно желают «покончить счеты с жизнью», а в 90% случаев – это обратить на себя внимание.

Статистические данные

- У детей до 13 лет суицидальное поведение встречается редко, а начиная с 14 – 15 лет отмечается рост суицидальной активности. Пик ее приходится на подростков 16 – 19-летнего возраста.
- Около 34% несовершеннолетних повторяют свои попытки самоубийства, причем с каждой новой возрастает вероятность смертельного исхода.
- До 80% попыток самоубийства совершается днем или вечером – как крик о помощи и привлечении к себе внимания.

Статистические данные

- До 62% самоубийств среди подростков были совершены по причинам семейных конфликтов, страхом насилия со стороны старших, некорректным поведением учителей и конфликтами с ними, одноклассниками и друзьями, а также с равнодушием окружающих.



Терминология

- Суицидом называют осознанное лишение себя жизни, которое заканчивается летальным исходом.
- Суицидентом называют человека, который либо совершил попытку суицида, либо демонстрирует готовность к нему



Разновидности суицидального поведения

- ***Демонстративное поведение.***

Сильное желание привлечь к себе и своим проблемам внимание.

- Цель: вызвать испуг у окружающих, попытка заставить их думать над его проблемами и «понять» людей их несправедливое отношение к ребенку.
- Примеры: неглубокие и неопасные порезы вен, прием неядовитыми препаратами, инсценировка самоповешения.

Разновидности суицидального поведения

- ***Аффективное поведение.***

В основе лежат яркие эмоции, под воздействием которых подросток импульсивно пытается покончить с жизнью, но четкого плана суицида не имеет.

- Такие эмоции всегда негативные и крайне выражены: обида, гнев.
- Примеры аффективного поведения: попытки повешения и отравление сильнодействующими лекарствами и токсичными веществами.

Разновидности суицидального поведения

- ***Истинное выраженное стремление к смерти.***

Тщательная и продуманная готовность к самоубийству.

- оставляются предсмертные записки, в которых либо «все всем прощают», либо никого ни в чем не винят, а также объясняют свое желание закончить земное существование.
- Примеры истинного суицидального поведения: повешение и прыжок с высоты.

Причины суицида

- *Отсутствие зрелого понимания смерти.*
- Подросток не отдает себе отчета в том, что смерть – это навсегда.
- Он думает, что вот попугаю «их» и все вернется назад и проблемы исчезнут.
- Осознание смерти и страх ее формируется лишь к 18 и позже годам.

Причины суицида

- *Отсутствии признанной идеологии.*

В стране, где нет устойчивых понятий о родине, о семье и прочем, подростки гораздо чаще чувствуют себя ненужными и пребывают в депрессии.

Причины суицида

- ***Раннее начало половой жизни.***
 - 1. подростки чувствуют себя взрослыми,
 - 2. раннее начало интимной жизни приводит к серьезным разочарованиям.
- Таким образом утрачивается цель жизни и невозможно наметить пути достижения.

Причины суицида

- ***Психические состояния.***
Депрессии и различные психозы в трети случаев ведут к самоубийствам у детей.
- Ребенок ощущает безнадежность, безысходность, вину и самоосуждение, становится раздражительным и тревожным.



Соматические проявления тревоги

- дрожание,
- частое дыхание и
- сухость губ.

Подросток либо мучается
бессонницей, либо сонлив днем,
возникают необъяснимые боли в
голове или животе.

Причины суицида

- ***Психогенные нарушения и психические состояния*** обусловлены серьезными потерями (утрата здоровья, смерть близких или друга, перемена места жительства).

Причины суицида

- ***Физическое состояние***
- **Серьезные заболевания:**
туберкулез, онкологическая патология или проблемы с сердцем.

Причем попытка суицида случается на этапе обследования, когда диагноз еще не установлен.



Причины суицида

- ***Дисгармоничные отношения в семье***

длительные и непрекращающиеся конфликты с родителями, братьями/сестрами.

Причины суицида

- ***Саморазрушаемое поведение***
неумеренное потребление алкоголя,
наркомания, общение с
асоциальной компанией.

Причины суицида

- ***Школьные отношения.***
конфликты как с учителями, так
и с одноклассниками.

Причины суицида

- ***Материальные и бытовые трудности.*** Это редкая причина самоубийств у подростков.

Причины суицида

- **К суицидальному поведению приводят сочетание нескольких опасных факторов, которые сохраняются продолжительное время.**

Группы риска

- - парасуицид, то есть в анамнезе имеется неудачная (незаконченная) попытка самоубийства – вероятность повторной попытки суицида составляет 30%;
- - аутоагрессия – стремление к самоповреждению;
- - самоубийства среди родственников;

Группы риска

- - алкоголизм и наркомания
(продолжительный прием алкоголя или наркотиков усугубляет депрессию, обостряет чувство вины и собственной никчемности) – у несовершеннолетних вероятность суицида составляет 25 – 30% и в ряде случаев возрастает до 50;
- - суицидальные угрозы (и прямые, и скрытые);

Группы риска

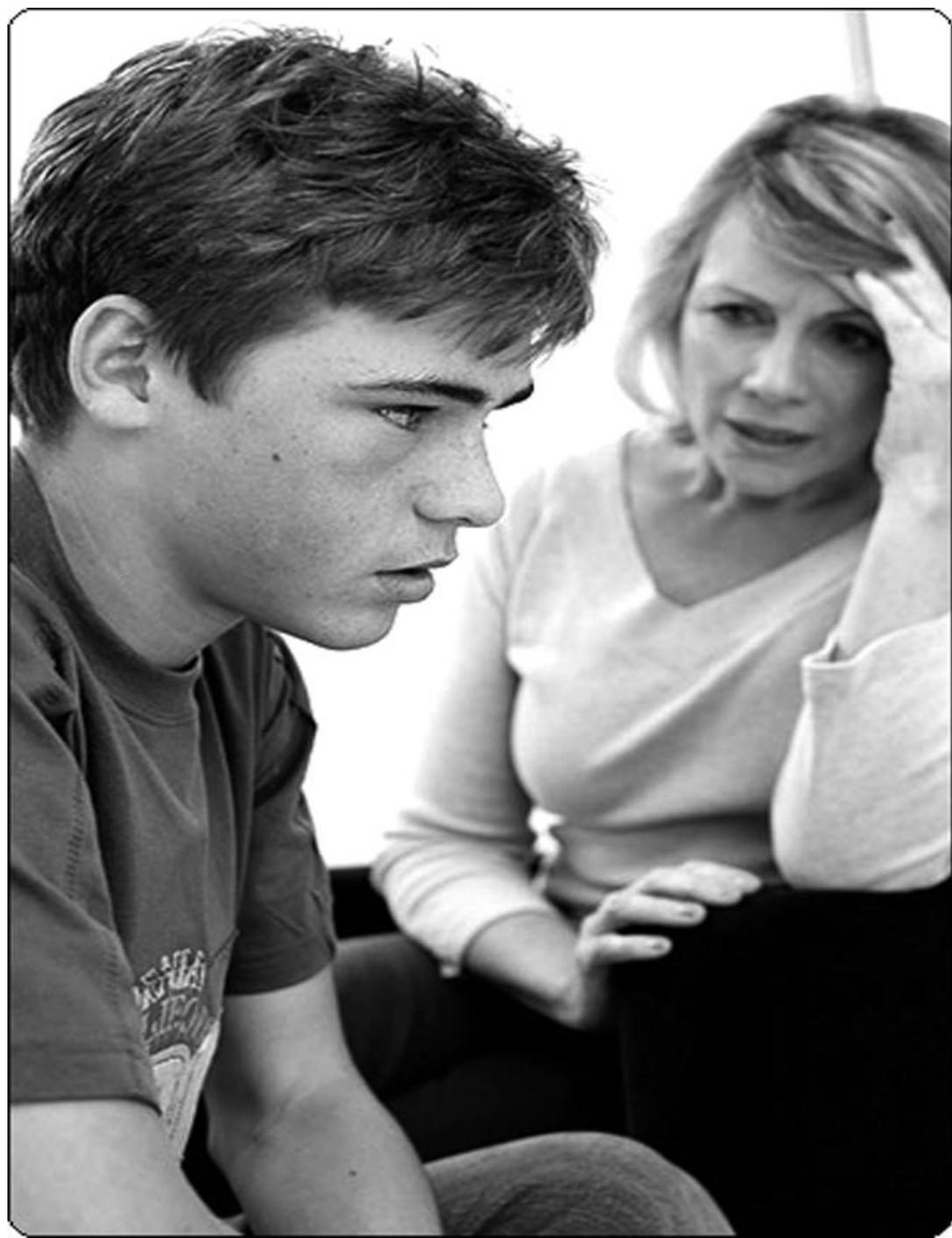
- - подростки – «одиночки», не умеющие устанавливать нормальные межличностные отношения;
- - депрессивные состояния, особенно затяжные;
- - сверхкриктика к самому себе;

Группы риска

- - наличие хронических или смертельных заболеваний;
- - перенесенные унижения
- - тяжелые утраты (потеря близкого, друга, родственника);

Группы риска

- - психологическая неудовлетворенность (несоответствие между реальными достижениями и предполагаемыми успехами);
- - проблемы в семье (развод родителей и прочее);
- - ощущение тотального одиночества (подростки, отвергнутые окружением).



Что хочет показать подросток

- *Протест или месть*

Цель: нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже». В данном случае мысль о суициде возникает импульсивно, а конфликт имеет острый характер

Что хочет показать подросток

- *Призыв.*

Цель: получить помощь от окружающих чтобы изменить ситуацию.

В данном случае суицидальное поведение также развивается остро, а попыткой суицида часто выступает самоотравление.

Что хочет показать подросток

- *Избежание наказания/страдания.*

Цель: избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.

Что хочет показать подросток

- ***Самонаказание.***

Прибегнуть к суицидальной попытке заставляют либо переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.

Что хочет показать подросток

- *Отказ.*

Подобный тип — «отказ» от жизни — наблюдается у психически больных подростков.

Типичные признаки готовящегося суицида

1. Эмоциональные нарушения. На первый план в планировании самоубийства выходят различные эмоциональные нарушения:

- - утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство;
- - проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);
- - постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие);

Типичные признаки готовящегося суицида

1. Эмоциональные нарушения. На первый план в планировании самоубийства выходят различные эмоциональные нарушения:

- - безразличие к собственной внешности;
- - постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины;
- - пребывание в состоянии скуки, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски;

Типичные признаки готовящегося суицида

1. Эмоциональные нарушения. На первый план в планировании самоубийства выходят различные эмоциональные нарушения:

- - отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;
- - рассеянность внимание, от чего снижается качество выполненной работы;
- - мысли о смерти;

Типичные признаки готовящегося суицида

1. Эмоциональные нарушения. На первый план в планировании самоубийства выходят различные эмоциональные нарушения:

- - неопределенность в будущем;
- - неконтролируемые и внезапные приступы гнева;
- - мотивированные или немотивированные страхи;
- - ненависть к благополучию окружающих.

Типичные признаки готовящегося суицида

2. Поведенческие признаки

- - наведение порядка в своих делах (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);
- - прощание в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;
- - удовлетворенность внешне в виде прилива энергии (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность);

Типичные признаки готовящегося суицида

2. Поведенческие признаки

- радикальная перемена в поведении: пропуск школьных занятий, неряшливость во внешнем виде, невыполнение домашних заданий, уход от общения с одноклассниками, смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;
- - изменения речи: медлительность или ускоренность и экспрессивность, краткость ответов или их отсутствие;
- - письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).

Типичные признаки готовящегося суицида

3. Признаки депрессии

- снижение способности концентрироваться и четко мыслить;
- - утрата чувства удовлетворения в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции;
- - вялость и постоянная усталость, заторможенность речи и движений;
- - отсутствие эффективности в учебном процессе и бытовых делах;

Типичные признаки готовящегося суицида

3. Признаки депрессии

- - ощущения себя неполноценным и бесполезным, потеря самоуважения;
- - расстройства сна;
- - пессимизм в отношении будущего;
- - неадекватная реакция на похвалы;

Типичные признаки готовящегося суицида

3. Признаки депрессии

- ощущение горькой печали с переходом в плач;
- - расстройства аппетита, и, как следствие, увеличение или потеря веса;
- - постоянные размышления о смерти/суициде;
- - потеря полового влечения.

Главными «инструментами» взрослых в оценке суицидального риска выступают:

- - беседа с ребенком;
- - постоянное наблюдение за подростком;
- - сторонняя информация, полученная от людей из близкого окружения;
- - психологические тесты.

В разговоре с ребенком преобладают следующие высказывания, на которые важно обратить внимание:

- - меня не любят;
- - я не нужен, я бесполезный человек;
- - я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- - жизнь бессмысленна;
- - прощайте (это был мой последний визит);
- - не желаю жить;
- - я умираю;
- - я не способен это выносить.

Профилактика

- Профилактика суицидального поведения является непростой задачей и включает не только действия родителей и воспитателей/педагогов, но и сверстников ребенка.
- планы самоубийства у подростка – это, в первую очередь, крик о помощи, просьба обратить на себя внимание и желание быть услышанным.

Профилактика

- **Предотвращение суицида должно включать работу людей из близкого окружения со всех сторон (семья, педагоги и школьный психолог, друзья и одноклассники).**



Рекомендации родителям

- ***Внимательное отношение и разговоры***
- ***- Новые дела***
- ***- Соблюдение режима дня***
- ***Улучшение физического состояния***

Памятка педагогам

- - внимание и слушание подростка (ребенок страдает от одиночества и желает поделиться наболевшим);
- - верная формулировка вопросов, спокойное и доходчивое расспрашивание о сути тревожной ситуации, предложение о помощи;
- - отсутствие осуждения и удивления в ответ на услышанное;
- - признание «беды» ребенка как факт (отрицание проблемы заставляет подростка чувствовать себя никчемным и мелочным);
- - разрушение ореола трагичности о своей смерти у подростка;

Памятка педагогам

- отказ от утешений, но убедить ребенка во временном характере проблемы;
- - вселение реальной надежды на преодоление трудностей, укрепление его веры в себя и в собственных силах;
- - проявление понимания и сочувствия;
- - осуществление контроля за поведением учащегося, анализ его отношений со сверстниками.



Рекомендации

- - **Выявление признаков** суицидального поведения

Профилактика самоубийства включает не только участие друзей и их заботу, но и своевременное распознавание признаков грядущей опасности (депрессия, суицидальная угроза, предшествующая попытка суицида, изменение поведения, беспомощность и безнадежность и прочее).

Рекомендации

- - *Восприятие суицидента как личности*

Принять, что подросток действительно замышляет самоубийство, поэтому не допускать мысли о его неспособности к совершению задуманного (слишком слаб, труслив, глуп и прочее). Не верить и не позволять другим убедить вас в несерьезности намерений подростка в совершении самоубийства. Лучше преувеличить возможную угрозу суицида, чем недооценить.

Рекомендации

- *Заботливые взаимоотношения*

В данном случае важны не столько слова, сколько участие, сочувствие и дружеская поддержка, которые дадут понять подростку, что он нужен и любим.

Рекомендации

- ***Умение внимательно слушать***

Следует стараться исключить при монологе подростка растерянность, осуждение и шок от услышанного.

Необходимо поощрять собеседника в раскрытии собственной души (я ценю твои откровения, я понимаю, что это очень трудно – рассказывать о наболевшем и решении уйти из жизни, я весь внимание).

Также немаловажно умение «слышать третьим ухом», то есть отмечать поведение и мимику, малейшее изменение настроения и движение, нарушение сна и аппетита.

Рекомендации

- ***- Спорам – нет***

Ведя с суицидентом беседу, необходимо отказаться от всевозможных с ним споров, высказываний типа: «Ты живешь значительно лучше других, чего тебе не хватает?» или «Ты опозоришь и сделаешь несчастной свою семью». Подобные высказывания блокируют дальнейшую откровенность собеседника, подавляют его еще больше, а сам подросток замыкается, результатом чего его убеждение покончить с собой только укрепляется.

Рекомендации

- - *Умение спрашивать*

Не стоит бояться спросить: «Ты замышляешь самоубийство?» - человек, который никогда не думал об этом, соответственно и не придет к подобной мысли. А подросток с суицидальным поведением почувствует облегчение от того, что кто-то интересуется его мыслями и переживаниями и готов выслушать. В своих ответах взрослый может использовать перефразированные вопросы собеседника, что поможет ему разобраться в собственных размышлениях и переживаниях.

Рекомендации

- - *Участие, а не утешение*

Высказанные переживания подразумевают от взрослого не неоправданных утешений (у всех такое было, не ты первый, не ты последний), а заинтересованность и отзывчивость.

Беседу следует вести в русле любви и заботы, отбросив в сторону навязшие на языке клише. Иначе подросток почувствует себя еще более бесполезным и ненужным, так как для него не нашлось единственно верных слов, выделяющих его как отдельную личность.

Рекомендации

- - *Предложение конструктивных подходов*

попросить ребенка подумать об альтернативных методах, ведь уход из жизни – это последний вариант.

Возможно, что в разговоре подросток переосмыслит свое решение и найдет выход из тупика.

Оптимальным решением выступит выяснение того, что еще дорого ребенку и что он ценит. Направив его по этому пути, возможно изменить решение об его уходе из жизни.

Рекомендации

- - *Вселение надежды*

Очень важно заставить поверить ребенка в другое, не такое радикальное разрешение трудной ситуации, как суицид. Даже малейший проблеск надежды дает шанс переломить кризис и отказаться от мыслей о самоубийстве.

Рекомендации

- - *Борьба с одиночеством*

Ни в коем случае не следует оставлять ребенка одного, наедине со своими переживаниями и намерениями.

Можно заключить с подростком договор, суть которого заключается в обещании связаться с конкретным взрослым перед решительным действием для обсуждения альтернативных методов поведения.

Рекомендации

- - *Помощь специалистов*

Не во всех случаях помогают беседы с родителями и друзьями, насколько бы они ни желали помочь ребенку, решившемуся на суицид.

В некоторых случаях может оказаться эффективной помощь священника, либо психиатров и психологов.

В ряде ситуаций требуется госпитализация в психиатрическую больницу.

Рекомендации

- **- *Сохранение дальнейшей заботы и поддержки***
- Даже после разрешения критической ситуации взрослые не должны расслабляться. Обманым моментом может выступить активная деятельность суицидента, просьба о прощении у обиженных ими людей, возврат долгов, выполнение обязательств. Подобные поступки лишь подтверждают то, что подросток не отказался от своих намерений. Поэтому рекомендуется еще долгое время выказывать заботу и поддерживать ребенка.

Рекомендации подростку

- - Жизнь тебя не оставит, всегда найдется лазейка или промелькнет луч надежды на решение проблемы.
- - Кривая вывезет всегда (как вариант – авось).
- - Прими трудную ситуацию как неизбежное, но не перекладывай решение своих проблем на плечи других, пережить кризис сможешь только ты сам, а не кто-то другой.

Рекомендации подростку

- - Поделись своими мыслями, переживаниями, затруднениями, не избегай общения с людьми.
- - Поройся в памяти и припомни человека, который столкнулся подобной или еще более трудной проблемой, вспомни, как он ее преодолел и возьми этого человека за образец.
- - Не все поступки и слова окружающих несут цель обидеть тебя и причинить боль. Успокойся и посмотри на отношение к тебе окружающих с другой стороны.

Рекомендации подростку

- - Формулируй верные выводы. Отрицательный результат (в данном случае поражение) тоже результат и дарит тебе бесценный жизненный опыт. Предательство одного человека совсем не означает, что абсолютно все люди «такие», а двойка на экзамене – еще не конец, а лишь начало для серьезной борьбы (в данном случае за знания).
- - Не стоит «зацикливаться» на случившемся, пережевывать снова и снова неприятную ситуацию. Забыть ее невозможно, но закинуть «на чердак памяти» вполне реально.

Рекомендации подростку

- - Занимайся аутотренингом. Старайся отлично выглядеть – всем врагам и проблемам назло.
- - Не стыдись просить помощи, люди в большинстве своем с удовольствием ее окажут.

Рекомендации подростку

- - Если есть возможность, отправься в путешествие, неважно, что это ближайшая деревня, дача или просто поход с друзьями.
- - Радуй себя даже в мелочах, купи вкусное или очень желанное.
- - Займись спортом.



Психологический центр Елены Барабаш

г. Ставрополь, ул. Ломоносова,
д. 21, оф. 15.

- Эл. Почта: psihologbarabash@gmail.com
- Сайт: психологставрополь.рф
- **Рабочий тел: +7-968-266-89-68,**
- Инстаграм: [psycholog_barabash](https://www.instagram.com/psycholog_barabash)
- Вконтакте: vk.com/psychologstav

Спасибо за внимание!

