

Суицид и подросток

Эта тема является актуальной так как во всем мире число суицидов неуклонно растет. По данным ВОЗ, самоубийства ежегодно приводят к 1 миллиону смертельных исходов, из которых около 20 % приходится на юношеский и подростковый возраст. Эта цифра превосходит ежегодные мировые показатели смертности от убийств и военных конфликтов. По разным данным, еще от 8 до 30 миллионов людей неудачно покушаются на свою жизнь. Следует так же помнить, что далеко не все случаи суицида попадают в статистику. Например, никогда нельзя точно утверждать, какая часть автомобильных аварий, утоплений, падений с высоты и, особенно, использования чрезмерных количеств наркотиков и алкоголя являются преднамеренными, а какая – несчастными случаями. Это же касается суицидальных попыток, – их реальное число по сравнению со статистикой скорой помощи и больниц существенно различается, поскольку многие случаи остаются без внимания или скрываются.

Основными причинами суицида являются

- сложные взаимоотношения и конфликты с педагогами,
- социально-психологическое состояние,
- межличностные отношения,
- неблагоприятные семейно-общественные условия жизни детей,
- отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем ребенка со стороны родителей.

Как видите, основными причинами подростковых самоубийств являются не общественные и экономические факторы, социальные и бытовые стрессы, а процессы, связанные с отношениями в семье, с друзьями, в школе. Часто подростки в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называют разного рода конфликты со сверстниками, в школе. Но если разбираться в существе дела, то, как правило, обнаруживается неблагополучие в семье. При этом чаще всего речь идет о нарушении родительско-детских отношений.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является длительная конфликтная ситуация в семье. При этом, как правило, преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, которые болезненны для самолюбия и снижают самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Когда родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что на ребенка возлагают ответственность за возникшие проблемы. В то же время одним из самых сильных антисуицидальных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Кроме того, отмечается тенденция увеличения распадающихся и раздробленных семей, ослабление семейных связей традиций, отрыв от привычной среды, когда ребенок «теряется», зачастую не знает где же его родной дом. Только по последним

статистическим данным в нашей стране распадается 40 % молодых семей, это означает, что в каждой второй семье ребенок растет в условиях неполной или разобщенной семьи. Это приводит к нарушению психологической устойчивости, что проявляется в виде тревожности, неуверенности в себе, различного рода страхов, т.е. развития личности по слабому психастеническому типу. А специалисты давно отмечают, что суицидам больше подвержены слабые типы личности.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями со сверстниками, педагогами, администрацией. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как потребность в самоуважении (часто низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Над детьми давит «синдром долженствования». Ребенка постоянно сравнивают со сверстниками, вынуждая к нездоровой конкуренции. Постепенно подросток проникается идеей, что любой промах – это признание его несостоятельности, низких умственных способностей и ненужности. И не последнюю роль, как считает ряд экспертов, для подростка в выращивании «синдрома долженствования» до размеров вселенной играет единое национальное тестирование. Эта тема неоднозначная и уже несколько лет проводится большая работа, направленная на снижение психологической нагрузки, связанной с ЕНТ.

Современная система обучения и оценки качества образования направлена больше на количество медалистов, победителей олимпиад, лидеров, поступивших в вузы, что действительно говорит о высоком профессионализме педагогов, школы в целом. А если ребенок не получил медаль или не набрал нужный балл на экзамене, не поступил в вуз? Ведь жизнь продолжается, она может и должна быть полноценной, но этому уже никто не учит. Дети должны только побеждать! Для этого проводятся тренинги на успех, лидерство, а как быть другим подросткам, которые в силу своих индивидуальных возможностей не станут лидерами, имеют средние способности?

Поэтому очень важно научить детей разумно принимать неудачи и не успехи, реально оценивать свои способности, рассматривать разные варианты развития событий.

Немаловажной проблемой является отсутствие организованного досуга и массового спорта, это приводит к атрофии у подростков и молодежи стремления к активной творческой и физической деятельности, что быстро компенсируется в неформальных группировках, значимость которых для современных подростков порой приобретает опасный характер.

Отношения со сверстниками являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более,

измена, уход к другому, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

В наше время велика роль общения в интернет-сети. Существует множество сайтов с разнообразной тематикой, форумов, социальных сетей. С одной стороны, возможность такого общения дает преимущества: можно найти друзей по интересам, общаться с теми, кто находится далеко от нас и т.д., с другой – возникает подмена настоящего «живого» общения «компьютерным». При этом даже взрослые, сформировавшиеся люди не всегда понимают, что при таком общении легче обманывать, искажать реальность и верят всему, что им преподносят. Что же говорить о подростках и молодых людях? Если человек ищет поддержку среди виртуальных друзей, советуется с ними, пытается с их помощью разрешить какой-либо конфликт, где гарантия, что все интернет-собратья искренни и действительно хотят помочь, что в сложный жизненный момент именно их совет не усложнит и без того нелегкую ситуацию и не подтолкнет еще ближе к черте, разделяющей жизнь и смерть?

В «паутине» существует множество «интернет-тусовок», объединяющих людей, интересующихся темой самоубийства. Основной довод в пользу таковых звучит следующим образом: а где же еще общаться и находить понимание подросткам и молодым людям, переживающим стресс или депрессию, потерявшим или не нашедшим смысл жизни? С друзьями? Но друзья должны быть с такими же проблемами, ибо «сытый голодного не разумеет». С родителями? Но не секрет, что в большинстве современных семей, к сожалению, младшее и старшее поколение разделяет пропасть. С учителями? Совсем смешно... На форуме же всегда поймут, всегда выслушают. Помогут советом: какую музыку послушать, какие книги прочесть, какими способами бороться с депрессией. Какими способами уйти на тот свет быстрее и безболезненнее всего...

На что нужно обращать внимание, для того, чтобы вовремя заметить признаки неблагополучия подростка и предотвратить суицидальное поведение.

Различают словесные, поведенческие и ситуационные признаки.

1. Словесные признаки, когда человек говорит о своем душевном состоянии «я собираюсь покончить с собой»;

«зачем так жить»;

«зачем я появился на свет»;

«я не могу так дальше жить»;

«я не хочу никого напрягать» и т. д. в этом духе

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Могут много шутить на эту тему.

2. Поведенческие признаки.

1. Раздаёт другим вещи, имеющие большую личную значимость, мирится с давними врагами.

2. Появляются радикальные перемены в поведении: в еде – есть слишком мало или слишком много; во сне – спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде – стать неряшливым; в привычках – пропускать занятия; замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявляются признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

3. Ситуационные признаки.

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.

2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального. 4. Предпринимал попытку суицида ранее.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

И это лишь очень общие признаки, для того чтобы ориентироваться. Важно обращать внимание на то, что происходит с ребенком и на любое неблагополучие, перемены, реагировать своевременно. Ведь никто лучше вас не знает вашего ребенка и соответственно именно вы можете первыми заметить происходящие с ним перемены. Старайтесь сохранять доверительные отношения с подростком, разговаривать, поддерживать, помогать взрослеть, развиваться. Вспомните свой подростковый период и как вам было нелегко меняться.

Помните!!! Лишь у 10 % подростков имеется истинное желание убить себя, в 90% же случаев, суицидальное поведение – это «крик о помощи», обращенный к родным и близким. Неслучайно, что 80 % попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время. В среднем каждая четвертая попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности, так как для подростков характерна неадекватная оценка последствий саморазрушающих действий. Понятие «смерть» в этом возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, не всегда связанное с собственной личностью. Кроме того, характерно несоответствие целей и средств суицидального поведения: иногда при желании умереть выбираются неопасные с точки зрения взрослых средства, и наоборот – демонстрационные попытки нередко «переигрываются» из-за недооценки применяемых средств. В отличие от взрослых, у подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно–шантажирующим поступком.

Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность, с точки зрения взрослых, мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружения случаев. **Поэтому не старайтесь судить о проблемах подростка со своих позиций, а поймите, что для ребенка эта ситуация сложна или даже невыносима! И лучшее, что можно сделать, это сказать: «Я с тобой! Я тебя люблю! Давай вместе подумаем, чем я могу тебе помочь?»**

И всегда помните о том, что есть специалисты, к которым вы можете обратиться за помощью!