

Подростковый суицид. Причины. Что делать?

Самоубийство это, прежде всего, порыв отчаяния у человека, который больше не дорожит жизнью; но в действительности человек вплоть до последнего момента привязан к жизни, хотя эта привязанность и не мешает ему расстаться с нею.

В подростковом возрасте уровень завершенных суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный

Цели у подросткового суицида бывают разные:

- Привлечение внимания
- Заставить кого-то сделать что-то
- Потребность в заботе и помощи близких и любимых
- Прекратить боль
- Отсутствие внутренних сил справляться со своей жизнью

В чем же причины возникновения суицидальных желаний у подростков? Прежде всего, **это крайне низкая самооценка и недостаточная любовь к себе, что, в свою очередь, обусловлено дефицитом любви со стороны родителей.**

Подростки чаще всего связывают свои проблемы с семьей, в колледже, изучаемой профессией, расставанием с другом или подругой, насилием, наркотиками. Причинами, которые могут привести подростка к желанию покончить жизнь самоубийством, могут быть несчастная любовь, болезнь, плохие оценки в колледже, школе. Конечно же, есть и более глубокие причины, которые при определенном поводе могут привести к угрожающим жизни кризисам. В основном подростка мучают вопросы: “Кто я?” “Каким я должен быть?” “Кем меня считают?”

Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Подросток имеет моральное и экзистенциальное отношение к смерти. Подросток уже полностью может отличить «Я» от реальности. Он уже способен понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Если у подростков нет положительного отношения к себе, то они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться. Чувство покинутости и обиды, ощущение беспомощности заставляют их стремиться только к одному – чтобы это, наконец, закончилось.

Таким образом, выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

- конфликты с окружающими - 94%, в первую очередь с родителями-66%,
- переживание обиды -

32%,
стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%,
- 15%.

- чувство одиночества,
- состояние здоровья

Каждая попытка самоубийства, имеет свои причины, но при этом, агрессия и злость направляются уже не во вне, против других людей, а во внутрь — против самого себя.

В подавляющем большинстве случаев склонные к суициду люди заранее заявляют о своих суицидальных намерениях. Подростки делают это самыми разными способами: внешним видом и манерами (например, изменением отношения к еде), вербальными высказываниями (“Я хочу к (умершей) бабушке / кошке / подруге.” “Мне все это надоело.” “Я хочу умереть.” “Я не хочу больше жить.”), бросающимся в глаза поведением (например, побегами из дома или прогулами в занятиях), Другие способы выражения суицидальных наклонностей могут иметь символический характер: рисование черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, черных цветов, пронзенных сердец, окровавленных ножей. Такие рисунки чаще всего повторяются в прощальных письмах подростков. Наиболее типичный для склонности к самоубийству спектр цветов в рисунках – черный и красный.

Больше всего взрослых должны насторожить реальные практические шаги подростков по подготовке суицидального действия, например, собирание таблеток из домашней аптечки.

Ряд исследователей описывают три стадии приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений.

“ В первый период времени, самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, подросток может решиться на самоубийство, которое может казаться ему единственно возможным выходом.

“ На втором этапе подросток активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все “за” и “против”.

“ На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Подросток продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

У подростков, склонных к суициду, обычно значительно заужено восприятие. Часто они уже потеряли надежду на изменение условий своей жизни. Ситуация воспринимается как неконтролируемая, угрожающая, непонятная, внушающая страх. Сам себя подросток воспринимает беспомощным. Мысли все время возвращаются к одним и тем же обидам, разочарованиям, самоупрекам. При этом для склонных к суицидальным действиям подростков характерен неадекватно завышенный уровень притязаний как по отношению к себе, так и по отношению к другим. Он не в состоянии соответствовать своим же собственным ожиданиям и требованиям. В свою очередь, столь высокий уровень притязаний и идеалов

является следствием неправильного формирования «Сверх-Я» в условиях неадекватно завышенных требований и ожиданий родителей.

Признаки в поведении подростка, которые могут дать повод для беспокойства:

- слишком возбужденное поведение,
- необычное снижение активности, безволие,
- необъяснимые или частые исчезновения из дома, пропуски занятий, прогулы,
- плохое поведение в колледже, нарушения дисциплины,
- потеря интереса к обычной деятельности; ко всему, что обычно занимало и приносило удовольствие,
- внезапное снижение успеваемости,
- увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков,
- инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и беспорядках,
- потеря аппетита или импульсивное обжорство,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- нарушение сна (кошмары), бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- постоянная тревога, депрессия, подавленный вид, часто плохое настроение,
- подросток тяжел на подъем, ему трудно как и раньше выполнять свои обязанности (вставать по утрам на занятия, делать уроки, ходить в секции),
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки, готовящегося самоубийства.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток 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 сил и 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.

указания (в письмах, записках, дневнике).

указания или угрозы.

раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.

Бессоница

4. Письменные

5. Словесные

6. Вспышки

7.

Что

делать?

Нужно понимать, что подростку сейчас очень плохо. Он чувствителен к неудачам, раздражителен, постоянно

грустит.

Это потому, что ему очень

нужна поддержка и тепло, хотя он не умеет просить

поддержки.

Пр

едложите помощь сами....

- **УСТАНОВИТЕ** доверительные отношения, эмоционально поддерживаете.
- **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** — «Я слышу тебя».
- **НЕ БОЙТЕСЬ** задавать вопросы в т.ч. и конкретные о планах и попытках
- **ВЫЯСНИТЕ**, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение? (можно предложить свои способы изменения ситуации), Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?
- **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали
- **ОБСУЖДАЙТЕ** — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить
- **ПОМОГИТЕ** выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.
- **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ**

Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство.