

## **Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних.**

В настоящее время особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения детей и подростков. По данным Росстата России смертность детского населения от самоубийств в 2014 году составила на 100000 человек 1,3 % в возрастной группе от 10 до 14 лет и 5,9 % – в возрастной группе от 15 до 19 лет. Установлено, что лишь у 10 % подростков в случае самоубийства имеется истинное желание покончить с собой, в остальных 90 % – это «крик о помощи».

Важно понять, что подростковый и детский суицид сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Самоубийство детей и подростков – чаще всего рассматривается как результат того, что «крик о помощи» не был услышан вовремя. Но, кроме того, – это поступок, при помощи которого юноша или девушка пытается привлечь к себе внимание.

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

**Суицидальная активность** – любая внешняя или внутренняя активность, направленная на лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидной активности. Включает в себя *суицидальные покушения, попытки и проявления*.

К **суицидальным покушениям** относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от ребёнка (например, своевременная реанимация).

**Суицидальными попытками** считаются демонстративно-установочные действия, при которых несовершеннолетний чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако вышесказанное не снижает потенциальной опасности подобных действий.

К **суицидальным проявлениям** относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Помочь детям и подросткам, имеющим такую тенденцию личности, можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к суицидальному поведению.



Причины суицида очень сложны и многочисленны. Проблемы и конфликты в

семье, в школе и с друзьями, авторитарный или, наоборот, попустительский стиль воспитания, несчастная любовь, чувство одиночества, страх перед будущим, потеря смысла жизни, подражание кумирам, всё это и многое другое может являться причинами суицида.

Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других, нередко суицидальное поведение сочетается с другими поведенческими проблемами, например, прогулами школы или конфликтами. Психологическими особенностями детей и подростков группы риска являются впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать.

Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния. Признаками депрессии у детей могут быть печаль, ощущение бессилия, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации.

Еще одним не мало важным фактором выступает влияние подростковой субкультуры.

Наиболее распространенными *признаками суицидального поведения* являются:

**Уход в себя.** В подростковом возрасте желание побыть наедине с самим собой является естественным. Подростки начинают задумываться о смысле жизни, выстраивать свой мир. Но при этом мы должны помнить, что если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится близких друзей, это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то невыносимой ситуации.

**Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит, а дети, особенно подростки вдвойне. Но когда вы наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

**Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Что касается детей и подростков, то они становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не будут замечать перемен в их поведении. Единственным выходом в таких случаях — прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.

**Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Обратите внимание на детей и подростков, у которых в последнее время повысилась агрессивность, случались нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

**Нарушение аппетита.** Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

**Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Подростки в такой ситуации раздаривают любимые вещи (диски с играми, музыкой, одежду или коллекцию постеров и др.) или, наоборот, начинают игнорировать их (ходят в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушают любимые музыкальные диски, не смотрят любимые передачи и т.п.). Как показывает опыт, это – прямой предвестник грядущего несчастья.

**Психологическая травма.** Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

**Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. В этом вам помогут педагоги и друзья вашего ребёнка. Всегда сдержанный, немногословный, замкнутый ученик неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, или наоборот, всегда активный и веселый становится безразличным и пассивным ко всем окружающим, значит стоит присмотреться к нему.

**Угроза.** Если подросток открыто высказывает намерение уйти из жизни, это должно восприниматься серьезно. Подобные заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь, не выпускать ребёнка из вида, возможно, обратиться к специалистам.

**Активная предварительная подготовка.** Выражается в том, что подросток изучает специфическую литературу или Интернет и собирает информацию об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), ведет разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни, посещает кладбища и красочно описывает их и т.п.

Если внимательно наблюдать за своим ребёнком, то можно вовремя заметить эмоционально-поведенческие нарушения и признаки суицидального поведения. У детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию, изменяется эмоциональная составляющая, поведение, внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска. Что-то могут заметить педагоги или родители.

### **Поведенческие маркеры:**

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.
- Повышенная, часто неестественная мимика.
- Отсутствие мимических реакций.
- Тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов.
- Ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания.
- Общая двигательная заторможенность или бездеятельность, ребёнок все время лежит на диване.
- Двигательное возбуждение.
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность».
- Тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная).
- Ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный.
- Постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.
- Активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими
- Расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или

повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

### **Словесные маркеры (высказывания ребенка):**

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- Прощания.
- Самообвинения («Я ничтожество! Ничего из себя не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

Кроме названных, источниками информации могут стать дневники подростка, его стихи, ЖЖ (живой журнал) в Интернете и др.

### **Что ещё могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида.**

**Сохраняйте контакт со своим ребенком.** Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого **расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Приходя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию к себе. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он

намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

**Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуманная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.**

**Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.

**Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и более устойчивым к жизненным неудачам.

**Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

**Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

**Вовремя обратитесь к специалисту,** если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

При исследовании подростковых самоубийств специалисты обнаружили, что острота переживаний становится несовместимой с жизнью, если нет эмоциональной взаимосвязи с семьей. Поэтому родителям стоит пересмотреть отношения с ребенком, воспринимать его как взрослую личность со своим мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями.

Самое главное – дать почувствовать ребенку, что он небезразличен и любим. Нужно убедить его, что душевные раны со временем заживают, что безвыходных ситуаций не бывает, и главное – помочь ему увидеть выход.

Специалисты, работающие с такими детьми, советуют не бояться спрашивать у ребенка, не посещают ли его мысли уйти из жизни. Такими вопросами мы не наведем ребенка на суицидальные мысли, но когда человек высказывает эти мысли – он психологически разряжается. Этим можно помочь ребенку и предотвратить трагедию. Если вы чувствуете, что сами не справляетесь с его желанием покончить с собой, стоит обратиться за помощью к психологу, психотерапевту или психиатру.