

Суицидальное поведение подростков. Как предотвратить беду?



По статистике, число подростковых суицидов значительно возросло, а опросы показывают, что суицидальные мысли у подростков возникают все чаще. Что могут сделать близкие, чтобы предотвратить беду?

В большинстве случаев родители подростков оказываются застигнутыми врасплох произошедшей трагедией, говорят, что не замечали никаких тревожных признаков и даже подумать не могли, что их сын или дочка могут решиться на такой поступок.

Между тем суицидальное поведение характерно именно для подростков в силу их возрастных особенностей.

Все самое важное, что происходит в жизни подростка, связано с общением со сверстниками: дружба, первая любовь, познание себя, развитие мировоззрения, самоутверждение и осознание своей роли и статуса. Учеба и отношения с родителями неизбежно отодвигаются на второй план.

Подростку важно иметь группу сверстников, где его принимают, частью которой он является. При этом не все подростковые сообщества безобидны и ограничиваются лишь выбором определенной музыки или одежды.

В 13-15 лет юноши и девушки начинают впервые всерьез задумываться о том мире, что их окружает, о своем месте в этом мире. Подростки очень болезненно переживают реальные или мнимые изъяны в собственной внешности, проблемы в отношениях, все чаще возникающие конфликты с родителями.

Наиболее склонны к суицидальному поведению подростки, родители которых не готовы принимать происходящие с их сыном или дочерью изменения и перестраивать общение, продолжая относиться к подростку как к маленькому ребенку.

Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Факторами риска являются перенесенные ранее нервные потрясения, высокая тревожность, чувствительность, низкая самооценка, склонность к демонстративному поведению.

Причинами суицидального поведения в подростковом возрасте могут быть:

- конфликтная ситуация в семье;
- школьные проблемы;
- трудности в отношениях со сверстниками (особенно противоположного пола);
- неадекватное отношение к смерти (невосприятие смерти как чего-то окончательного и бесповоротного);
- влияние субкультуры и средств массовой информации, подражание кумирам.

Большинство подростковых суицидов носят демонстративный характер. Сложившаяся ситуация воспринимается как остро значимая и травматичная, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий, либо воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение, в нем могут быть признаки «игры на публику».

С помощью такого страшного поступка подросток стремится кому-то что-то доказать. Родителям, учителям, одноклассникам, любимому человеку. «Вот умру я, и тогда вы поймете!»...

Наиболее общими признаками замышляемого суицида являются: разговоры на темы самоубийств, смерти, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

На готовность к суициду могут указывать признаки изменившегося поведения у подростков:

- может быть тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- может быть депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий переходный возраст с выраженными соматическими, эндокринными и нервно-психическими нарушениями, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Ваши действия при подозрении на попытку суицида у подростка:

- не оставлять подростка без присмотра;
- убрать все потенциально опасные предметы;
- доверительный разговор;

- обращение к специалисту (психолог, психотерапевт).

Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе подобрать стратегию помощи.

Профилактика подросткового суицида

- Относитесь серьезно к тем изменениям, что происходят с вашим сыном или дочерью.
- Приложите максимум усилий к тому, чтобы сохранить доверительные отношения. И это можно сделать, только приняв неизбежное отдаление подростка и расширение его самостоятельности, развивая партнерские отношения. Меньше назиданий, указаний, увещаний – делитесь собственным опытом, будьте готовы слушать и слышать ребенка.
- Будьте внимательны к увлечениям ребенка. Запрещать интересоваться «опасными» темами бесполезно, наоборот, будьте готовы к разговору на равных на темы жизни и смерти. Помните, что само по себе увлечение или принадлежность к какой-то группе не является причиной суицида, задуматься нужно о том, почему подростка интересуют именно эти темы.
- Если вы видите, что ваш сын (дочь) постоянно в плохом настроении, забросил учебу, хобби, все реже встречается с друзьями или резко сменил круг общения, возможно, у него депрессия. Не игнорируйте эти симптомы, лучше всего найти для ребенка хорошего подросткового психотерапевта для квалифицированной помощи.
- Открыто говорите с ребенком обо всех проблемах, которые он наблюдает в семье. Может показаться, что подросток слишком увлечен собой и общением с друзьями, однако на деле юноши и девушки всегда очень глубоко переживают конфликты между родителями.

Во время доверительной беседы необходимо убедить подростка в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Тест для родителей

Уважаемые родители! Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

Рождение вашего ребенка было желанным?

Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?

Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?

Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?

1. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
2. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
3. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
4. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
5. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
6. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
7. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
8. Вы знаете, кто его любимый учитель?
9. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
10. Вы первым идете на примирение, разговор?
11. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов:

Если на все вопросы вы ответили «да», значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов

«нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

Использованы материалы:

- <http://vitaportal.ru/psihologiya/suitsidalnoe-povedenie-podrostkov-kak-p...>
- http://slavspc.at.ua/news/kak_vesti_sebja_s_detmi_sklonnymi_k_suicidu_re...
- Алимов М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014.