

Профилактика суицида

Никто не станет оспаривать тот факт, что смерть это та дверь, через которую каждому придется пройти. Что нас ожидает завтра, через месяц или год и более - неизвестно, и говорить о своем будущем мы можем по преимуществу теоретически. Но день смерти обязательно настанет и весь пафос и значительность его в том, что он будет, ни чей-то, а твой. Это заставляет нас относиться предельно внимательно к собственной смерти. Живя, радуясь и приветствуя жизнь, мы непременно сталкиваемся с небытием и смертью. И факт неизбежности смерти заставляет нас, при сколько-нибудь пристальном внимании, отнестись к жизни, как присущей нам реальности, по-другому. Смерть находит к каждому определенный путь: через естественный процесс старения, тяжелую болезнь, насилие извне, несчастный случай, наше собственное вмешательство в жизнедеятельный процесс.

Вот средние статистические данные:

- каждый год в мире, по разным оценкам умирает от 50 до 55 миллионов человек;
- по данным ООН, в развитых странах ежегодно умирают 11,7 миллионов человек;
- примерно 1,15 миллионов человек умирает в России. Из них 130 тысяч кончают жизнь самоубийством.

Можно возразить словами известного народного высказывания: "Чему быть, того не миновать". Да, конечно, мы не можем точно сказать, как умрем, и где это случится. И незнание этого порождает временное спокойствие. Люди живут так, как будто никогда не умрут. Об этом говорить как-то не принято. Но при более глубоком размышлении, неизвестность смертного часа вызывает тревогу, опасение, страх. Пугает ни сколько боль, которая может возникнуть при смертном исходе, сколько неизвестность, которая ожидает за смертным порогом. Боятся, обычно люди не готовые к смерти. И в этот момент уместно посоветовать такому человеку, охваченному тревогой после смертного небытия, серьезно задуматься над вопросом смысла своей жизни и жизни после смерти. Задуматься пока еще есть время...

Всемирная Организация Здравоохранения насчитывает 800 причин самоубийств. Из них: 41% - неизвестны; 19% - страх перед наказанием; 18% – душевная болезнь; 18% - домашние огорчения; 6% - страсти; 3% денежные потери; 1,4% - пресыщенность жизнью; 1,2% - физические болезни. Та же организация насчитывает 80 способов ухода из жизни.

- 1) Повешение. Именно этот способ ухода из жизни выбирает большинство самоубийц.
- 2) Огнестрельное оружие. В США, где оружие легкодоступно, 60% самоубийц умирает именно от пули.
- 3) Отравление. От передозировки лекарственных средств погибает 15-18% самоубийц.

4) Считается, что большой процент фатальных ДТП с единственной жертвой.

В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

Какие проблем толкают людей к насильственной смерти и не по вине обстоятельств и внешних сил, а по решению собственной воли?

Анализ материалов уголовных дел и проверок причин и обстоятельств самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной Прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием окружающих.

Определение понятий.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании

аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Различают следующие типы суицидального поведения:

- **демонстративное поведение.** В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы. Показать, как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.
- **аффективное суицидальное поведение.** Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции (обида, гнев) затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.
- **Истинное суицидальное поведение.** Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыжкам с высоты.

Самоубийство – слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Динамика развития суицидального поведения.

Первая стадия – стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.). В этот период формируются собственно суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. На этой стадии у подростка возникают пассивные мысли о лишении себя жизни, самоубийстве. Эта стадия также характеризуется представлениями, фантазиями и размышлениями о своей смерти, но не на тему лишения себя жизни. Примером являются высказывания типа: «Чем так жить, лучше умереть»,

«Хочется уснуть и не проснуться» и т. д. По данным исследований самоубийств, среди подростков аналогичные высказывания имели место в 75 % случаев попыток самоубийств, суицидов. При этом значение таких высказываний недооценивается или воспринимается в демонстративно-шантажном аспекте. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто они не встречают человека, который их выслушает.

Вторая стадия - это суицидальные замыслы. Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях. Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка. Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). При острых пресуицидах, возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней. После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Особенности подросткового возраста.

В настоящее время происходит омоложение самоубийц. Мотивацией самоубийств у молодых людей и подростков является их импульсивность, эмоциональность, высокое чувство справедливости, малый опыт в решении житейских проблем, которые в современном обществе очень сильно давят на подрастающее поколение.

Особенности подросткового возраста. Подростки находятся на промежуточном этапе между "детством" и "взрослостью". Они еще не взрослые, но и не дети. Часто подросткам говорят, что они уже не маленькие и должны вести себя как взрослые, хотя сами взрослые не относят их к своей возрастной группе. У юношей и девушек появляются новые обязанности, новые возможности и меняется сфера их деятельности. На этом этапе у них появляется чувство взрослости. Подросток начинает относиться к себе, как к взрослому, ощущая себя взрослым человеком. Он начинает отстаивать свое мнение, свою точку зрения с той же эмоциональностью, что и в детстве. Подросток претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и стремится быть самостоятельным, желая оградиться от вмешательства родителей в личную жизнь их ребенка. Юноши и девушки

уже имеют свои вкусы, предпочтение, приоритеты, взгляды на жизнь и собственную линию поведения. Хотя их взгляды и вкусы могут меняться и через несколько недель. Общение является неотъемлемой частью жизни подростка. Общение сильно влияет на всю их деятельность. Поэтому они часто собираются в разные группировки, объединяющиеся по интересам и взаимной симпатии. Эти группировки влияют на нормы поведения и оценки подростка. Однако не все подростки могут состоять в какой-либо группировке, они могут быть изолированными. Это очень сильно давит на них, ведь не имея возможности с кем-то поделиться своими переживаниями и чувствами, подростки впадают в депрессию и начинают думать о своей ненужности и бесполезности. Отношения с родителями имеют двойственный характер. С одной стороны, подростки хотят чувствовать себя нужными и любимыми своими родителями. С другой, они не хотят, чтобы родители вмешивались в их личную жизнь. Следили за успеваемостью, выбирали для них друзей и даже одежду. Однако полное безразличие родителей к своему ребенку тоже ведет к негативной реакции.

Причины суицидального поведения у подростков

Причиной самоубийств могут служить острые конфликты в учебе, семье и интимно-личностных сферах. Однако именно импульсивность и эмоциональность суицидальных поступков редко приводит к летальному исходу. Существует множество объяснений суицидального поведения в подростковом периоде. На первом месте из проблем, характерных для подростков и молодежи с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями. Примерно в 70% случаев эти проблемы непосредственно связаны с суицидом, на втором месте - трудности, связанные с обучением, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

В основном психологи рассматривают проблему суицида в подростковом обществе как "крик о помощи" к своим друзьям или родителям, тем самым обращая их внимание на самих себя. Неуспеваемость по программе и плохие отношения с учителями и сверстниками также являются причинами, которые могут привести к суицидальной попытке. Сейчас, в современном обществе, дети представлены самим себе и должны строить жизнь так, как они это умеют. Из-за занятости родителей никто не может научить детей жить в этом обществе. Давление ответственности наваливается на детей и без ориентира в этой жизни они решают избавиться от этого чувства с помощью суицида.

Выделяют 3 вида суицида и их причин в подростковом периоде:

1. Демонстративно-шантажные суициды. Подростки этой группы воспитывались в проблемных семьях. Как известно члены таких семей чаще всего не умеют сдерживать свои негативные эмоции или же обтекать их в более приемлемые формы. Поощрения со стороны родителей не наблюдаются. Такой образ жизни вызывает у подростков лишь злость и страх и не приводит к осознанию своей вины за совершенные ими поступки. Подростки этой группы легко возбудимые. Часто после 3-4 классов у этих детей начинаются проблемы в учебе, что в дальнейшем ведет к негативной оценке среди преподавателей к подросткам. Подростки из-за нежелания быть в неприятных для них ситуациях и помещений прогуливают занятия и формируют негативное отношение к обучению и к школе в целом. Такие подростки в группе сверстников чувствуют себя дискомфортно. Частые конфликты из-за присущей им обидчивости и раздражительности возникают в следствие неудовлетворенности своим положением и слишком завышенными притязаниями. Первые проявления суицидальных действий могут быть вызваны чувством обиды на сверстников, учителей и родителей. Таким образом, они могут выражать протест против их действий. Подросток своим поступком (попыткой самоубийства) стремиться доказать свою правоту или отомстить своим обидчикам. Период пре суицида очень мал. Методы самоубийств очень разнообразны, но все они требуют немедленной реализации. Из-за импульсивности и не учета ситуации может привести к тяжелым последствиям, не

входящих в первоначальные планы. После суицидальной попытки обычно наступает разрядка, но если ситуация не изменится, то очень высок уровень повторения суицидальной попытки.

2. Демонстративно-шантажные суициды с манипулятивной мотивацией. Подростки этой группы воспитывались в дисгармоничных семьях. Отношение родителей к своему ребенку очень нестабильно, от внезапных вспышек нежности до столь непонятных вспышек жестокости и агрессии. Часто родители через своих детей пытаются реализовать неудовлетворенные в своем детстве мечты, желания, стремления, не учитывая при этом личностные особенности и интересы ребенка. Родители стимулируют детей задабриванием или же унижительными запретами. Подростки таких семей умело манипулируют окружающими, заставляя их выполнять то, чего хотят сами подростки. В начальных классах эти дети хорошо учились, пользовались авторитетом у своих сверстников. В дальнейшем свое стремление выделиться из общества, быть лучшими стало реализовывать труднее. Вызывающее поведение вызвано завышенной самооценкой, что приводит к конфликтам с учителями и сверстниками. В дальнейшем свое стремление быть лидером не может быть удовлетворено. Начинают прибегать к вранью. В группе сверстников поначалу занимали положение лидера, но вскоре их статус начинает падать, тем самым раня их тщеславие. Часто меняют группы. Причинами суицидального поведения являются страх разоблачения их обмана и последующего наказания, желание привлечь внимание окружающих, показать обиду на родителей и друзей, тем самым заставляя их поменять к себе отношение. А также, возможно, из-за угрозы или самого разрыва любовных отношений. Период пре суицида более длителен, нежели у предыдущей группы. Подростки собирают информацию о том, какой из способов самоубийств является наименее опасным, не приносит ущерба внешности и не приносит никаких дальнейших последствий для здоровья. Перед совершением самоубийства умышленно предупреждают об этом намерении своих родителей и друзей, с помощью, оставленных на видных местах записок, тщательно рассчитывая время. Однако возможно и тяжелые медицинские последствия или даже смертельный исход. В этой группе девочек больше, чем мальчиков (36: 9), основной возраст - от 14 до 18.

3. Суициды с мотивацией самоустранения. Подростки этой группы воспитывались во внешне благополучных семьях. Но если посмотреть на внутренние взаимоотношения членов семьи, можно обнаружить дисгармонию. Атмосфера в таких семьях напряженная и нестабильная. Внешне проявляют дружелюбие по отношению друг к другу, но этим они маскируют скрытые конфликты. Воспитание детей направлено в основном на создание благоприятного впечатления о семье у окружающих. Родители не учитывают личностные особенности и интересы детей. У таких детей часто заниженная самооценка, они несамостоятельны, пассивны, постоянная тревожность и страх из-за противоречивых требования и оценок со стороны родителей. В начальных классах они послушны, старательны и исполнительны. Но из-за своей тревожности и неуверенности боятся новых ситуаций, заранее рассчитывая на неудачу. На замечания и плохие оценки реагируют крайне болезненно. В группе сверстников обладают низким статусом. Подростки этой группы чаще всего следуют за более энергичными товарищами, поэтому могут приобщиться к асоциальной деятельности из-за невозможности противостоять группе сверстников.

Первые проявления суицидального поведения вызываются стремлением уйти из затруднительной ситуации. Они не могут перенести угрозу наказания, повышенной ответственности. Период пре суицида продолжителен и сопровождается переживанием страха. Наиболее распространенный метод самоубийства – самоповешение. Подростки изначально хотят уйти из жизни, но в момент совершения суицидальной попытки их уверенность оказывается неустойчивой. Период пост суицида сопровождается страхом смерти и поиском помощи. Часто они сами звонят в "скорую помощь" или же обращаются к родителям. Испытывают чувство стыда и раскаяния.

Профилактика суицидов

Важно постоянно помнить! За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые! Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугая или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

Оптимизация межличностных отношений в школе

Поскольку, причинами суицидов среди подростков, являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять определенные меры. Меры, например, по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.). Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения. Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее: - воспитывать в сознании детей осознанную уверенность в своих силах и возможностях; - внушать им оптимизм и надежду; - проявлять сочувствие и понимание; - осуществлять контроль поведения ребенка, анализировать его отношения со сверстниками. Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля посещаемости и успеваемости ребенка. Все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать

соответствующую работу. Необходимо всегда помнить, пристальное внимание и правильно организованный контроль стиля общения учителей с учащимися имеет важное значение для предотвращения различных случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия в школе.

психику подростка.

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
9. Не предлагайте упрощенных решений;
10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние; Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.