

## Подростковый суицид

Одним из наиболее трагических видов девиантного поведения является суицид. Суицид - целенаправленное лишение себя жизни, как правило, добровольное и самостоятельное.

После того, как в РФ произошли подряд случаи самоубийств подростков, в результате которых погибли дети, уполномоченный по правам ребенка при президенте заявил, что в России очень тяжелое положение с детскими самоубийствами, и что эту проблему необходимо решать на государственном уровне.

Около миллиона человек ежегодно сводят счеты с жизнью, иначе, каждые сорок секунд в мире кто-то убивает себя по самым разным причинам.

В среде подростков суициды особенно распространены: это третья по частоте причина смерти, самоубийства уносят больше жизней детей, чем преступления.

В России частота самоубийств одна из самых высоких в мире – 38 человек на 100 тысяч населения. Причем цифра эта не меняется уже последние 10 лет. А, начиная с 2003 года наша страна стала лидером и по числу самоубийств среди юных граждан. Семь российских подростков ежедневно лишают себя жизни. Добровольно с жизнью расстаются около 2500 несовершеннолетних россиян в год.

Социологи отмечают, что среди подростков в возрасте 13 лет суицидальное поведение наблюдается редко, а с возраста 14-15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16-19 лет. В России рост суицидальных попыток ежегодно составляет 1-2. Тысячи детей ежегодно предпочитают жизни смерть. Сравнение числа попыток с числом самоубийств показывает, что из 15 попыток суицидом заканчиваются одна-две. Более трети молодых людей (34%) повторяют эти попытки - с каждой следующей риск смертельного исхода увеличивается. Отмечено, что лишь в 10% случаев имеется истинное желание покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростков - это крик о помощи. Не случайно 80% таких попыток предпринимается в дневное или вечернее время - крик этот адресован, прежде всего, к близким людям.

### Некоторые причины суицидов среди подростков

Что заставляет молодых, физически здоровых и с виду благополучных людей резать вены, глотать смертельные дозы таблеток, вешаться и прыгать с крыш высотных домов?

#### Потери

##### 1. Разрыв романтических отношений

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

##### 2. Смерть любимого человека

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

### 3. Смерть домашнего животного

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

### 4. Потеря работы

Для многих подростков "работа" означает зрелость и независимость.

### 5. Потеря "лица"

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

### 6. Развод родителей

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

## Давления

#### 1. Давление в учебном заведении

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни; прилежание.

#### 2. Давление со стороны сверстников

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

#### 3. Давление родителей

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подходящее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть "друзьями"; скорее проповеди, чем примеры.

## Низкая самооценка

#### 1. Физическая непривлекательность

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщики на лице!

#### 2. Второсортность

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

### 3. Сексуальность

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

### 4. Одежда

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

### 5. Физическое бессилие

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

### 6. Неуспешность в учебе

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

## **Недостаток общения**

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

## **Бесперспективность и безнадежность**

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

## **Другие причины**

Юбилейные самоубийства. Дети и подростки, зачастую склонные к демонстративной театральности, нередко совершают самоубийства в особую дату и при особых условиях. Можно было бы отнести этот тип самоубийств к подражательным, но небольшая разница все же есть - акцент идет именно на дату и время, причем иногда - с точностью до минуты.

Самоубийства-убийства. К классу самоубийств-убийств относятся те случаи, когда подросток не только убивает себя, но и забирает с собой на тот свет пару-тройку, а то и десяток-другой одноклассников, или даже свою семью, или просто людей, которых он ненавидит. Это опять же тенденция, свойственная, в первую очередь, для Америки.

Самоубийства, связанные с неизлечимыми заболеваниями, неполноценностью, уродствами. Как правило, у подростков формируется крайне болезненное отношение как к своей внешности, так и к внешности сверстников. И врожденные уродства, неизлечимые болезни, любая неполноценность могут опять же вызвать осуждение и издевки со стороны сверстников. Причем такие издевательства зачастую даже поощряются родителями других детей, мол, «не дружи с Ваней, он же урод и больной». И те несчастные, которым адресованы эти слова, не в силах вынести гонения и преодолеть чувство отчаяния, могут выбрать добровольный уход из жизни. Хотя нередко такое отношение делает их только сильнее, закаляет духовно и учит бороться с людским скотством, и доказывать всем тем, кто здоров и счастлив, но любит поупражняться в остроумии над слабыми, что именно они и есть неполноценные, но не в физическом, а в моральном плане.

Самоубийства, связанные с недовольством собой. Подростковый комплекс неполноценности может спровоцировать суицидальное поведение не только у подростков с физическими недостатками, но и у здоровых, полноценных детей. Маленькой девочке покупают куклу Барби. Высокую блондинку с парой ну очень длинных стройных ног, непропорционально тонкой талией, милой смазливой мордашкой, и, простите, пышным бюстом. Девочка подрастает, и вместо того чтобы вырасти вот в это силиконово-пластиковое чудо, как ей бы того хотелось, формируется по нормальному человеческому типу. Но это для умных взрослых дядек и тетек это нормально, а для подростка - катастрофа. И фраза «будешь как мама» в пятнадцать лет - совсем не утешение. Отсюда рост числа пластических операций, особенно - по увеличению груди и откачке жира в области талии, (вспомнили Барби?) на долю совсем молодых девушек. Хотя им не груди эти нужны, а сеансы психотерапии. И несоответствие образу идеальной куклы может толкнуть подростка на суицид.

Самоубийства, связанные с причастностью подростка к религиозным сектам. Подростки, ищущие себя, нередко попадают в сети религиозных сект. Подростков, жаждущих обрести спасение в речах харизматичных лидеров сект, на этой скользкой дорожке ожидает страшная опасность, потому что ради своей секты подросток вполне способен на любые, даже самые ужасные действия. Причем не только по отношению к себе, но и к другим людям. Все эти причины могут выступать в различных комбинациях, или даже выступать все вместе, но в менее выраженных формах.

### **Психологический смысл суицида**

1. Протест мести - когда своими суицидальными действиями молодой человек протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения и т.п.
2. Призыв - для того, чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, подросток как бы призывает помощь извне: «Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи»;
3. Избежание наказания - имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации: «Дальше будет ещё хуже» или невыносимость переживаний: «Мне не вынести этого позора»;
4. Самонаказание - суицидальным действием подросток наказывает себя за совершённый ранее поступок или проступок: «Никогда не прощу себе...». В данном типе суицида имеет место своеобразное расщепление личности на «судью» и «подсудимого» - в таком случае

от “судьбы” исходит наказание и уничтожение в себе врага, а от “подсудимого” - “искупление вины”;

5. Отказ от себя - человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл. Данный тип суицида наиболее сложен в коррекционной работе, правда, в среде молодёжи он встречается редко.

### **Проявление предсуицидального поведения**

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- 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;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

### **К внешним проявлениям относятся:**

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания

### **Вегетативные нарушения**

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- Тахикардия
- Повышенное артериальное давление
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Ощущение комка в горле
- Головные боли
- Бессонница
- Повышенная сонливость
- Нарушение ритма сна
- Отсутствие чувства сна
- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди

- То же в других частях тела (голове, животе)
- Запоры
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита
- Пища ощущается безвкусной
- Нарушение менструального цикла.

### **Типы суицидального поведения**

1. Демонстративное поведение (способы суицидального поведения чаще проявляются в виде порезов вен, отравления лекарствами, изображения повешения)
2. Аффективное суицидальное поведение (прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами)
3. Истинное суицидальное поведение (чаще прибегают к повешению).

### **Что можно сделать для того, чтобы помочь**

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Суицидальная превенция состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы.
2. Примите суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями.
3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений.
4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве, не осуждайте его за эти высказывания.
5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. Причина, по которой суицидент посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать беспокойство его ситуацией. Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может посчитать суждение типа: «Вы на самом деле так не думаете», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства.

8. Предложите конструктивные подходы. Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас»

9. Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций. Человек может любить, не отрицая, что иногда испытывает откровенную ненависть; смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радости и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящие, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы, ни расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не

разрешится кризис или не придёт помощь. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

12. Обратитесь за помощью к специалистам.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать, о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно покончить с собой. И, действительно, половина суицидентов совершает самоубийство не позже, чем через три месяца после начала психологического кризиса. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

14. Повышение родительской компетентности как составная часть профилактики самоубийств.