

Подростковый суицид

Подростковый суицид всегда вызывал массу вопросов у педагогов и психологов. Казалось бы, что может быть прекраснее юности, когда строится великое множество планов на будущее, жизнь не обременена тягостями работы, быта и ответственности за семью? Это время надежд, встреч, знакомств, возрастающей свободы. Но с другой стороны, это ещё и взросление, которое не проходит гладко ни у кого, а в исключительных случаях, приводит к психологическим травмам и даже к попыткам самоубийства.

Переходный период — сложный этап в становлении личности. Для одних он проходит само собой, в соответствии с общими нормами, для других все намного сложнее. Основными факторами, влияющими на психику подростка, являются те, которые окружают его постоянно. Основные причины, толкающие ребенка на отказ от жизни, тесно связаны с его ближайшим окружением — семьей, родителями, друзьями, увлечениями, принадлежностью к той или иной субкультуре. Так же очень многое зависит от самого подростка, его личности, его приспособляемости к трудным жизненным ситуациям и умением с ними бороться.

Психологи различают четыре типа людей, у которых могут появиться суицидальные наклонности:

эгоист — человек, сосредоточенный на себе, выпавший из социума;

альтруист — тот, кто наоборот слишком серьезно реагирует на происходящее в его окружении, слишком предан обществу и поэтому способен на «смерть за компанию»;

фаталист — вера в предопределенность, отсутствие внутренней и внешней свобод, необходимых человеку для самовыражения;

аномичный самоубийца — человек с неприятием общепринятых норм поведения и человеческих ценностей.

Есть ещё и так называемые имитаторы, и именно эта группа широко распространена среди подростков. Имитаторы используют показной суицид как шантаж, для того, чтобы добиться своей цели. Но чаще, к угрозам совершить попытки суицида прибегают те, кто хочет избежать какого-либо действия или события в жизни. К сожалению, имитация суицида большинством воспринимается как исключительно шантаж или далеко зашедшая игра. Часто взрослые, окружающие подростка, игнорируют демонстративный суицид, считая, что это все от безделья и несерьезного подхода к жизни. Родители и учителя не всегда понимают, что причины, толкающие подростков на такой шаг, совсем не детские глупости, над которыми можно только посмеяться. А между тем, у детей могут возникнуть очень серьезные переживания, с которыми он может оказаться не в состоянии справиться в одиночку.

Для подростков характерны следующие признаки, нередко приводящие к суициду:

Выраженная впечатлительность и внушаемость;

Способность ярко чувствовать и сопереживать;
Склонность к колебаниям настроения;
Слабость критических способностей;
Эгоцентрическая устремленность;
Импульсивность в принятии решений;
Склонность к переоценке тяжести конфликта;
Повышенная склонность к самоанализу;
Пессимистическая оценка окружающих и себя;
Перемена места жительства и, соответственно, школы.

Основными мотивами суицидального поведения детей и подростков являются:

Переживание обиды, одиночества, отчужденность и непонимание;
Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность;
Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителя из семьи;
Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
Боязнь позора, насмешек, унижения;
Страх наказания, нежелание извиняться;
Любовные неудачи, беременность;
Чувство мести, злобы, протеста, вымогательство;
Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудных жизненных ситуаций;
Подражание кумирам, героям сериалов, фильмов, книг.
Признаки намерения совершения суицида

Если говорить о ранней диагностике суицидального поведения, то о намерении подростка совершить самоубийство могут свидетельствовать ряд признаков, которые условно можно разделить на две группы: словесные и поведенческие.

Словесные признаки:

Открытые и прямые высказывания о принятом решении покончить с собой;

Косвенные намеки на совершение самоубийства (к примеру, "Больше я не буду никому мешать", "Скоро от меня отдохнете" и т.п.);

Увлечение литературой по вопросам жизни и смерти, частые разговоры на эту тему (одно из самых распространенных заблуждений заключается в том, что люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не совершат его);

Высказывание своих мыслей по поводу самоубийства в подчеркнуто легкой и шутливой форме (к примеру, "...смерть - все лишь одна из сторон жизни", "чего бояться смерти – мы и так значительную часть жизни тратим на сон");

Нездоровый интерес к вопросам смерти (к примеру, увлечении книгами о самоубийцах, ритуалах погребения, "загробной" жизни и т.п.).

Поведенческие признаки:

Безвозмездная раздача вещей, имеющих для человека высокую значимость; налаживание отношений с непримиримыми врагами;

Отсутствие желания ухаживать за собой, запущенный и неряшливый внешний вид;

Пропуск школьных занятий, потеря интереса к привычным для ребенка увлечениям, хобби;

Отстранение от друзей и семьи;

Частое уединение, проявление замкнутости и угрюмости;

Безразличие к окружающему миру.

Варианты решения проблемы

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерений и чувств ребенка, узнайте его конкретный план совершения самоубийства. Ситуация будет более острой, если ребенок имеет ясное представление о том, каким способом он хотел бы покончить с собой.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами.

Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думают ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Постарайтесь акцентировать внимание ребенка на позитивных моментах жизни. Попросите подростка, чтобы он припомнил эмоционально приятные события, связанные с нечто очень важным для него, увлечением спортом, общением с друзьями, воплощением мечты, гордостью за него родителей – всем тем, что очень высоко ценится ребенком. Спросите у подростка, что ощутили бы близкие люди, узнав о его смерти – такая попытка проговорить чувства окружающих значимых людей, может принести ощутимый эффект.

Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь с проблемами.

Оснований для совершения подростком самоубийства много, и во всех случаях ребенку необходима профессиональная психологическая консультация и помощь.

Источник: И.А. Паршутин, канд. психол. наук, Московского университета МВД России

