

Подростковый суицид.

«Самоубийство – это сознательное, намеренное и быстрое лишение себя жизни». С точки зрения социологии, самоубийство – одна из моделей девиантного поведения.

Можно выделить три формы суицида:

- Истинный (когда человек действительно хочет убить себя)
- Аффективный (с преобладанием эмоционального момента)
- Демонстративный (самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности)

Причины суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п. Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё таки надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача взрослых увидеть это изменение в поведении.

Признаки суицидального риска.

Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

1. **Признаки замышляемого суицида.** К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера и т.д.
2. **Наличие опыта самоубийства в прошлом,** наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
3. **Объективная тяжесть жизненных обстоятельств:** детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
4. **Снижение ресурсов личности,** позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Признаки суицидального поведения.

- **Угроза совершить суицид.** Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... Косвенные угрозы, многозначительные намёки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

- **Словесные предупреждения.** Не исключено, что подросток задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой».
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу всех и всё!»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Больше не могу!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»

- Резкие изменения в поведении.

Внимание следует обращать на тех, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя.

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят “в три горла”. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в “сов”: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Школа. Многие учащиеся, которые раньше учились на “хорошо” и “отлично”, начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы. Внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению. Суицидальные подростки часто уходят в себя,

сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей или братьев и сестер. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.

Раздача ценных вещей. Подростки известны своей щедростью, но если тебе дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если подарки эти твоему другу особенно дороги, это должно вызвать у тебя подозрение.

Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью “привести свои дела в порядок”.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены: они злы на родителей, учителей или друзей, которые чем-то им не угодили, обидели их, не оправдали их ожиданий. Как и всякая перемена в настроении, подобные “взрывы” должны настораживать.

Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска.

Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут

Роль педагога в работе с суицидальными детьми.

Роль педагога в работе с суицидальными детьми можно обозначить так: помощь в своевременном выявлении таких детей и первичная профилактика.

Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание специалистов, администрации учреждения на этого подростка.

Советы по профилактике подростковых суицидов для педагога:

1. Будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с детьми. Каждый ребенок должен знать, чувствовать, что, по крайней мере, один человек его любит. Говорите ему об этом время от времени.
2. Развивайте социальные навыки, адекватное отношение к собственной личности.
3. Помогайте ребенку строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
4. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
5. Любые стоящие положительные начинания одобряйте словом и делом.

6. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
7. Будьте внимательным слушателем. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Не спорьте. Задавайте вопросы.
8. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеет конкретный план самоубийства, ситуация более чем острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
9. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
10. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение - основание для тревоги.
11. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но, в то же время, находиться в состоянии глубокой депрессии.
12. Не предлагайте неоправданных утешений. Предложите конструктивные подходы. Вселяйте надежду.
13. Ни в коем случае не оставляйте в одиночестве.
14. Сделайте недоступными орудия и средства самоубийства (в первую очередь лекарства и отравляющие вещества, оружие и проч.).
15. Обратитесь за помощью к специалистам.

Советы по профилактике подростковых суицидов для родителей:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы друг друга.
2. Помогайте друг другу строить реальные цели в жизни и стремиться к ним
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.
4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
6. Больше любите своих подрастающих детей, братьев, сестёр, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними. От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Литература

1. Вроно Е.М. Что толкает в петлю. Деловой мир, 1994
2. Вроно Е. М. Предотвращение самоубийства подростков. Руководство для подростков. Книга №1.
3. Гилинский Я.И., Юнацкевич П.И. Социологические и психолого-педагогические основы суицидологии. Санкт-Петербург, 1999
4. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 1992