Причины и признаки суицидального поведения подростков

Суицид. Отношение к этому феномену у человека специфическое. Очень редко можно встретить человека, который принимает и понимает акт самоубийства.

Притча.

Жил был царь Соломон. Не смотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне — очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как помочь тебе. Надень это кольцо — на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!».

Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянув на кольцо, он это не помогло — наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ…»

**НЕ ВСЕ ЛЮДИ ВЕРЯТ В ЭТИ СЛОВА!**

Ежегодно кончают с собой:

30 тысяч американцев

25 тысяч японцев

20 тысяч французов

70 тысяч россиян.

С 2005 по 2010 год в Гомельской области по причине суицидов умерло 2469 человек. И является 3-й в списке причин смертности среди людей в возрасте до 35 лет.

50 % подростков думали об этом.

**Самоубийство (суицид)** — намеренное желание лишить себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершенные суициды. **Самоубийство** есть, прежде всего, порыв отчаяния у человека, который больше не дорожит жизнью; но в действительности человек вплоть до последнего момента привязан к жизни, хотя эта привязанность и не мешает ему расстаться с нею.

В подростковом возрасте уровень завершенных суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершенные суициды единичны.

За последние **тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев** суицида среди молодежи.

**Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство**, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и \ или страданиях.

**Самоубийство наиболее характерно для кризисных периодов** жизни человека (молодой и предпенсионный возрасты),

Существуют некоторые **общие показатели,** которые статистически увеличивают возможность самоубийства. Ими являются:

¨     мужской пол,

¨     подростки в возрасте от 12 до 16 лет  либо более старший, пенсионный возраст.

¨     психотравмирующее событие в возрасте до 15 лет,

¨     одиночество, или вынужденная социальная изоляция (переезд  на новое  место жительства),

¨     «потеря лица» — позор, унижение,

¨     смерть любимого человека, близкого родственника или друга,

¨     суицидальные попытки родственников, близких или друзей,

¨     суицидальные мысли, намерения, попытки в прошлом,

¨     соматическое заболевание,

¨     психическое заболевание,

¨     депрессия,

¨     сексуальное насилие,

¨     гомосексуальные факторы,

¨     нежелательная беременность,

¨     экономический кризис,

¨     злоупотребление алкоголем или наркотиками,

¨     высокий уровень жизни,

¨     бездетность.

Общие причины самоубийств, характерные для большинства, людей, предпринявших попытку суицида или покончивших собой:

41% — неизвестна,

18% — душевная болезнь,

19% — страх перед наказанием,

18% — неприятности в семье и быту,

6% — любовная страсть.

***В чем же причины возникновения суицидальных желаний у подростков?***Прежде всего это **крайне низкая самооценка и недостаточная любовь к себе**, что, в свою очередь, обусловлено дефицитом любви со стороны родителей. Подростки чаще всего связывают свои проблемы с семьей, в колледже, изучаемой профессией, расставанием с другом или подругой, насилием, наркотиками. Причинами, которые могут привести подростка к желанию покончить жизнь самоубийством, могут быть **несчастная любовь, болезнь, плохие оценки в колледже.** Конечно же, есть и более глубокие причины, которые при определенном поводе могут привести к угрожающим жизни кризисам. **В основном подростка мучают вопросы: “Кто я?” “Каким я должен быть?” “Кем меня считают?”**

**Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти.** Подросток имеет моральное и экзистенциальное отношение к смерти. Подросток уже полностью может отличить «*Я*» от реальности. Он уже способен понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

***Если у подростков нет положительного отношения к себе, то они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться. Чувство покинутости и обиды, ощущение беспомощности заставляют их стремиться только к одному – чтобы это, наконец, закончилось.***

Таким образом, выделяют следующие причины подростковых самоубийств:
— конфликты с окружающими — 94%, в первую очередь с родителями — 66%,
— переживание обиды — 32%,
— чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания — 38%,
— состояние здоровья — 15%.

**Цели у подросткового суицида бывают разные:**

* Привлечение внимания
* Заставить кого-то сделать что-то
* Потребность в заботе и помощи близких и любимых
* Прекратить боль
* Отсутствие внутренних сил справляться со своей жизнью

Среди районов области наибольшие показатели отмечались в Петриковском, Октябрьском и Чечерском районах.

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

**Необходимо различать суицидальные попытки, которые часто направлены на привлечение внимания к себе, и завершенные суицидальные действия.** Суицидальные *попытки* совершают или грозят совершить чаще всего подростки, причем *девушки в возрасте от 14 до 17 лет* совершают попытки самоубийства или собираются это сделать в три раза чаще, чем юноши того же возраста. В то же время, две трети от общего количества реально совершенных самоубийств приходятся на юношей.

Каждая попытка самоубийства имеет свои причины, но при **этом агрессия и злость направляются уже не во вне против других людей, а во внутрь — против самого себя.**

**В подавляющем большинстве случаев склонные к суициду люди заранее заявляют о своих суицидальных намерениях.** Подростки делают это самыми разными способами: *внешним видом и манерами* (например, изменением отношения к еде), *вербальными высказываниями*(“Я хочу к (умершей) бабушке / кошке / подруге.” “Мне все это надоело.” “Я хочу умереть.” “Я не хочу больше жить.”), бросающимся в глаза*поведением* (например, побегами из дома или прогулами в занятий), Другие способы выражения суицидальных наклонностей могут иметь*символический характер: рисование черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, черных цветов, пронзенных сердец, окровавленных ножей.* Такие рисунки чаще всего повторяются в прощальных письмах подростков. Наиболее типичный для склонности к самоубийству спектр цветов в рисунках – черный и красный.

      Больше всего взрослых должны насторожить реальные практические шаги подростков по подготовке суицидального действия, например,*собирание таблеток из домашней аптечки.*

      Ряд исследователей описывают **три стадии** приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений.

¨     В первый период времени самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, подросток может решиться на самоубийство, которое может казаться ему единственно возможным выходом.

¨     На втором этапе подросток активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все “за” и “против”.

¨     На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Подросток продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

**У подростков, склонных к суициду, обычно значительно заужено восприятие.** Часто они уже потеряли надежду на изменение условий своей жизни. Ситуация воспринимается как неконтролируемая, угрожающая, непонятная, внушающая страх. **Сам себя подросток воспринимает беспомощным.** Мысли все время возвращаются к одним и тем же обидам, разочарованиям, самоупрекам. *При этом для склонных к суицидальным действиям подростков характерен неадекватно завышенный уровень притязаний как по отношению к себе, так и по отношению к другим.*Он не в состоянии соответствовать своим же собственным ожиданиям и требованиям. В свою очередь, столь высокий уровень притязаний и идеалов является следствием неправильного формирования «*Сверх-Я*» в условиях неадекватно завышенных требований и ожиданий родителей.

*Признаки в поведении подростка, которые могут дать повод для беспокойства:*

* слишком **возбужденное поведение,**
* **необычное снижение активности**, безволие,
* необъяснимые или частые **исчезновения из дома, пропуски** занятий, прогулы,
* **плохое поведение** в колледже, нарушения дисциплины,
* **потеря интереса** к обычной деятельности; ко всему, что обычно занимало и приносило удовольствие,
* внезапное **снижение успеваемости**,
* **увеличение потребления** табака, алкоголя или наркотиков,
* инциденты, приводящие **к контактам с правоохранительными** **органами,** участие в **драках** и беспорядках,
* **потеря аппетита** или импульсивное **обжорство**,
* **частые жалобы** на соматические недомогания (на **боли**в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
* необычно **пренебрежительное** отношение к своему **внешнему виду**,
* **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**,
* **нарушение сна** (кошмары), бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
* постоянная **тревога,**депрессия, подавленный вид, часто **плохое настроение,**
* **подросток тяжел на подъем**, ему трудно как и раньше выполнять свои обязанности (вставать по утрам на занятия, делать уроки, ходить в секции),
* **внезапные приступы гнева**, зачастую возникающие из-за мелочей.

***ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА***

1. *1.****Приведение своих дел в порядок****— раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.*
2. *2.****Прощание.****Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.*
3. *3.****Внешняя удовлетворенность****— прилив сил и энергии. Если  решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.*
4. *4.****Письменные указания****(в письмах, записках, дневнике).*
5. *5.****Словесные указания****или угрозы.*
6. *6.****Вспышки раздражения****, гнева, особенно у импульсивных подростков.*
7. *7.****Бессонница****.*

**МИФЫ И ПРЕДРАССУДКИ, СВЯЗАННЫЕ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

**Миф: Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.**

**Факт:** Почти каждому удачному суициду предшествуют предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего вдет о предупреждении или же это «крик о помощи».

**Миф: Разговор с кем-либо о его суицидальных мыслях может подсказать собеседнику идею суицида или даже побудить его совершить его.**

**Факт:** Разговор о суицидальных настроениях собеседника, в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль.

**Миф: Самоубийства совершают душевнобольные люди.**

**Факт:** Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями. Они могут испытывать отчаяние, разочарование, депрессию, но все это в пределах нормы аффективных переживаний.

**Миф: Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его шаг невозможно.**

**Факт:**Как уже отмечалось выше, мотивация большинства суицидентов амбивалентна. Многие из них стремятся не столько к смерти, сколько к избавлению от страданий (и физических и душевных). Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасли

**Миф: Если кто-то совершил неудачную попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».**

**Факт:** Около 80% совершивших успешный суицид имели до того неудачные попытки.

**Что делать?:**
         Нужно понимать, что подростку сейчас очень плохо. Он чувствителен к неудачам, раздражителен, постоянно грустит.

Это потому, что ему очень нужна поддержка и тепло, хотя он не умеет просить поддержки.

Предложите помощь сами….

* УСТАНОВИТЕ доверительные отношения, эмоционально поддерживаете.
* ВЫСЛУШИВАЙТЕ — «Я слышу тебя».
* НЕ БОЙТЕСЬ задавать вопросы в т.ч. и конкретные о планах и попытках
* ВЫЯСНИТЕ, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение? (можно предложить свои способы изменения ситуации), Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?
* ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ  о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали
* ОБСУЖДАЙТЕ — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить
* ПОМОГИТЕ выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.
* БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

**Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.**

**Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство.**