

Проблема суицида. Суицид в подростковой среде

Россия продолжает оставаться одной из стран, где процент совершения самоубийств наиболее высок. Количество детей и подростков, пытающихся свести счёты с жизнью, с каждым годом растёт примерно в полтора раза.

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид "молодеет": о нём думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети.

С точки зрения социологии, самоубийство - одна из моделей так называемого девиантного поведения, область социальной патологии - наряду с наркоманией, проституцией, преступностью и алкоголизмом. Убивая себя, человек отказывается признавать, что он часть окружающего мира, и тем самым привлекает к своей персоне, пусть посмертно, пристальное внимание того самого социума, которым столь решительно пренебрег.

По мере углубления в изучение проблемы самоубийства, часто возникают определённые вопросы... Кто же чаще всего совершает суициды? Кто входит в "группу риска"? Кто подвергается риску? Хотя определить, какой тип людей "суицидо опасен", невозможно. Известно, что одни подростки подвергаются большему риску совершить самоубийство из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые перед ними стоят.

За несколько лет работы с детьми, в частности с подростками, при проведении семейных консультаций и бесед с самими подростками и их родителями определился ряд тех, кто находится в зоне повышенного суициdalного риска:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суициdalную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки, жертвы насилия.

Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суициdalного риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложняют ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом.

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).

Первый, в основном, характерен для мужчин, второй и третий - для женщин. Причём, истинный суицид, как правило, "удаётся" самоубийцам.

Из множества различных причин суицидов можно выделить следующие:

1. Конфликт в личной жизни.
2. Одиночество.
3. Воздействие искусства.
4. Неразделённые чувства.
5. Нестандартная ориентация.
6. Разрушение этнических традиций.
7. Генетическая предрасположенность к суициду.
8. Психотравма, депрессия.

Консультационная практика и наблюдение за теми, кто предпринимал попытки суицида, показала следующее...

Эти люди, в большинстве своём подростки, вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно выставляют перед собой "предупреждающие знаки". Знаки эти - их крик о помощи.....

1. 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.

2. Словесные предупреждения. Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совер什ть 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!"
- "Единственный выход умереть!"
- "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!"

3. Резкие изменения в поведении детей тоже говорят о многом, направленные действия суицидального характера можно определить по следующим параметрам:

а). 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.

б) 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.

в) 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.

г) 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.

д) 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 оставляют. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

е) 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.

ж) Тяжелая потеря. К мыслям о самоубийстве человека может подтолкнуть смерть близких: родителей, других родственников, любимых людей. После такой утраты ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни.

з) Раздача ценных вещей. Подростки известны своей щедростью, но если они дарят какую-то ценную вещь без всякого повода и если эти подарки особенно дороги для самого подростка, это вызывает подозрение.

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

к) Агрессия, бунт и неповинование. 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.

л) 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 извилистой горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях - они везде едут на пределе скорости и риска.

м) 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.

Таким образом,

1. Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.
2. Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же 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.
3. 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 друзей и родителей увидеть это изменение в поведении.

Существует несколько советов для родителей по профилактике подростковых суицидов.

- 1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.**
- 2. Помогайте своим детям 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, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.**

От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

"Что посеешь, то и пожнёшь!" - гласит народная мудрость.

Принятие человека таковым, каким он является, принятие его сущности и сути его существования на Земле - и есть Любовь в истинном её проявлении.

Поэтому мой совет родителям прост и доступен: "Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Но есть советы, обращенные непосредственно к подростку:

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой знакомый :

- угрожает покончить с собой,
- демонстрирует неожиданные смены настроения,
- недавно перенес тяжелую утрату,
- раздает любимые вещи,
- приводит дела в порядок,
- становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,
- утратил самоуважение, - то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суициальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в группе повышенного суициального риска, потребуется от друзей две вещи. Прежде всего, им понадобятся друзья, которые примут их вне зависимости от того, беременны они, талантливы или, напротив, к обучению не способны. Вне зависимости от того, гомосексуалисты они или наркоманы. И им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

В заключении хочу упомянуть следующее... Не всегда близким и друзьям легко разобраться в сказанной быстро фразе, многие просто не замечают и не видят состояние своего ребёнка, часто не хотят замечать его проблем, и "крик о помощи" остаётся неуслышанным. В таких случаях лучше обратиться за помощью к психологу, специалисту, который может вовремя помочь. Консультации можно проводить как семейные, с участием всех членов семьи, так и индивидуальные.

Перемены в настроении, смена аппетита, потеря близких, любимых людей илиссора с друзьями не всегда являются предвестниками суицида, но если заподозрили что-то, лучше, как можно раньше проконсультироваться со специалистом. Безвыходных ситуаций не бывает! Любую проблему можно решить вместе, сообща, не откладывая на завтра.