

Наш выбор - здоровье!

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков

Суицид (самоубийство) - это осознанное лишение себя жизни. К суицидальному поведению относятся суицидальные мысли, замыслы, намерения, суицидальные попытки и завершённый суицид.

Суицидальное поведение детей и подростков имеет ряд особенностей, свойственных растущему организму и личности.

Случаи суицидального поведения у детей, например, суицидальные высказывания, могут отмечаться уже в 5-6-летнем возрасте, далее в 7-10-летнем возрасте и старше, наряду с суицидальными высказываниями дети могут совершать и суицидальные попытки, которые иногда, к несчастью, заканчиваются гибелью ребенка.

Суицидальная активность резко возрастает в подростковом возрасте с 14-15 лет и достигает своего максимума в 16-19 лет.

Одной из причин выбора суицидального способа решения проблем является неадекватное отношение к смерти.

У ребенка не сформировано представление, что смерть необратима. Свою "временную" гибель ребенок воспринимает как способ воздействия на значимых близких - вызвать сочувствие, наказать.

Только к концу подросткового возраста формируется правильное представление о смерти как необратимом прекращении жизни.

Ввиду незрелости суждений и отсутствия жизненного опыта даже незначительная конфликтная ситуация кажется безвыходной, а потому становится чрезвычайно суицидоопасной.

Считается, что половина суицидальных попыток в подростковом возрасте является демонстративной, т.е. без настоящего намерения умереть.

Тем не менее, различить истинные и демонстративные попытки не всегда легко. Отсутствие страха смерти лежит в основе выбора всевозможных опасных игр, отсутствие жизненного опыта приводит к драматическим способам ухода из жизни.

Анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделяют 4 причины самоубийства: изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой не интересуется); беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать свою жизнь, все зависит не от тебя); безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего); чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Причиной суицида подростка чаще всего является длительная конфликтная ситуация в семье, где преобладают: давящий стиль воспитания, а в форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка; кризисные ситуации - смерть близких, развод родителей или уход из семьи одного из родителей, такие стрессовые факторы, как пережитое физическое или сексуальное насилие.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с отношениями с учителями, одноклассниками. Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков.

Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из-за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся

- склонность к быстрой перемене настроения;

- отдаление от семьи и друзей;

- излишний риск в поступках;

- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;

- открытые заявления: "Ненавижу жизнь"; "Не могу больше этого выносить"; "Жить не хочется"; "Никому я не нужен".

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: раздаривание ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Прежде всего необходимо по-

литически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;

- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы; стремиться вселить в подростка надежду;

- она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей, оцените серьезность намерений и чувств ребенка; если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь, оцените глубину эмоционального кризиса, замечайте детали, например, если человек, находившийся в состоянии депрес-

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;

- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;

- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков;

- сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";

- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;

- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

В профилактике депрессий огромную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ним, задавать вопросы об его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.

Нужно "внушить" ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в "вечно недовольном виде", лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными и добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

Можно сравнить подростка сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, постараться как можно больше сблизиться с ним, заняться совместными делами, внести разнообразие в быденную жизнь, ездить в выходные на увлекательные экскурсии, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки.

Можно завести домашнее животное - забота о беззащитном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

В-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психиатру.

Берегите детей! Вовремя обращайтесь внимание на изменения в поведении вашего ребенка!

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗИМП"



столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или на деструктивных сайтах в интернете, где поощряются депрессивные настроения и аутоагрессивное поведение. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их "тайна" и "красота".

Помимо этого склонны к самоубийствам подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками, страдающие психическими и соматическими заболеваниями.

Среди психических заболеваний это прежде всего депрессивные состояния, психопатические наклонности и другие психические расстройства.

Суицидологи отмечают во внешнем поведении детей и подростков ряд изменений, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость;

- нарушение аппетита;

- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;

- усиление чувства тревоги, печальное настроение; признаки вечной усталости, упадок сил, потеря собственной детской энергии; неряшливый внешний вид; усиление жалоб на физическое недомогание;

мнить, что за любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. При проведении беседы с подростком, размышляющим о самоубийстве, рекомендуется: внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто

сразу начинает проявлять бурную деятельность, это может служить основанием для тревоги, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам; подросток может не давать волю чув-

ПОМНИТЕ!!!

Без
поддержки
ребенок
часто
опускает руки.



страдают от одиночества и невозможности излить душу; правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления услышанным и не осуждать его за любые, даже самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других;

- высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

- постараться развеять роман-

ствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии, не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.

Считается, что одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями.

Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Родителям можно рекомендовать: