

«Профилактика суицида среди несовершеннолетних»

"Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта"

А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко.

Профилактика суицидального поведения подростков является одной из важнейших задач общества.

Как сообщается в отчете Всемирной организации образования, часто люди совершают суицид в возрасте от 15 до 44 лет. Однако специалистов тревожит то, что во всем мире за прошедшие 45 лет количество самоубийств увеличилось на 60 процентов и с годами число суицидов может возрасти.

Эксперты Международной организации здравоохранения приводят, что критическим порогом суицидов считаются показатели, составляющие свыше 20 человек на 100 тысяч населения. В Казахстане, по данным статистики, в последнее десятилетие число самоубийств составило 52 - 53 на 100 тысяч населения.

В настоящее время происходит омоложение самоубийц. Мотивацией суицидального поведения у молодых людей и подростков является их импульсивность, эмоциональность, высокое чувство справедливости, малый опыт в решении житейских проблем, которые в современном обществе очень сильно давят на подрастающее поколение.

Особенности подросткового возраста. Подростки находятся на промежуточном этапе между "детством" и "взрослостью". Они еще не взрослые, но и не дети. Часто подросткам говорят, что они уже не маленькие и должны вести себя как взрослые, хотя сами взрослые не относят их к своей возрастной группе. У юношей и девушек появляются новые обязанности, новые возможности и меняется сфера их деятельности. На этом этапе у них появляется чувство взрослости. Подросток начинает относиться к себе, как к взрослому, ощущая себя взрослым человеком. Он начинает отстаивать свое мнение, свою точку зрения с той же эмоциональностью, что и в детстве. Подросток претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и стремится быть самостоятельным, желая оградиться от вмешательства родителей в личную жизнь их ребенка. Юноши и девушки уже имеют свои вкусы, предпочтение, приоритеты, взгляды на жизнь и собственную линию поведения. Хотя их взгляды и вкусы могут меняться и через несколько недель. Общение является неотъемлемой частью жизни подростка. Общение сильно влияет на всю их деятельность. Поэтому они часто собираются в разные группировки, объединяющиеся по интересам и взаимной симпатии. Эти группировки влияют на нормы поведения и оценки подростка. Однако не все подростки могут состоять в какой-либо группировке, они могут быть изолированными. Это очень сильно давит на них, ведь не имея возможности с кем-то поделиться своими переживаниями и чувствами, подростки впадают в депрессию и начинают думать о своей ненужности и бесполезности. Отношения с родителями имеют двойственный характер. С одной стороны, подростки хотят чувствовать себя нужными и любимыми своими родителями. С другой стороны они не хотят, чтобы родители вмешивались в их личную жизнь. Следили за успеваемостью, выбирали для них друзей и

даже одежду. Однако полное безразличие родителей к своему ребенку тоже ведет к негативной реакции.

Причины суицидального поведения у подростков. Причиной самоубийств могут служить острые конфликты в учебе, семье и интимно-личностных сферах. Однако именно импульсивность и эмоциональность суицидальных поступков редко приводит к летальному исходу. Существует множество объяснений суицидального поведения в подростковом периоде. На первом месте из проблем, характерных для подростков и молодежи с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями.

В основном психологи рассматривают проблему суицида в подростковом обществе как "крик о помощи" к своим друзьям или родителям, тем самым обращая их внимание на самих себя. Сейчас, в современном обществе, дети представлены самим себе и должны строить жизнь так, как они это умеют. Из-за занятости родителей никто не может научить детей жить в этом обществе. Давление ответственности наваливается на детей и без ориентира в этой жизни они решают избавиться от этого чувства с помощью суицида. Поэтому только благодаря тройственному союзу, а именно при взаимодействии родителей, детей и школы будет положительный результат. В настоящее время в школах большое внимание уделяется профилактике суицида среди несовершеннолетних, это и родительские лектории, школы родительских проблем, конференции родителей, конференции отцов, выступления на радио, социально-психологические тренинги с участием родительской общественностью, учащимися, педагогами, также в школах расположены ящики доверия, где каждый может написать свое обращение.

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). При острых пресуицидах, возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней. После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке. Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию не была проработана совместно со взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки. И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком,

оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

Профилактика суицидов

Важно постоянно помнить! За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые! Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых:

- необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о 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» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности;
- не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка сегодняшнего с подростком вчерашним и настроить на позитивный образ подростка завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, музей, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное – собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

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

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Однако наличие двух или трех поведенческих признаков указывает, что у ребенка может быть депрессия и ему нужна помощь специалиста.

Рекомендации как помочь человеку с суицидальными намерениями, которые помогут изменить ситуацию:

1. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
2. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
3. Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
4. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
5. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
6. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
7. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
8. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
9. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору;
10. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
11. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей психологов, к которым можно обратиться.

Многие из нас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «Горячая линия – 150».

**Кризисный центр Костанайской областной психиатрической больницы
8(7142) 22-65-32**

**Телефон доверия Отдела образования Житикаринского района
8(71435) 2-70-13**

Поступившие звонки останутся анонимными.

Главный специалист отдела образования Ж. Бримжанова, психолог
Гимназии А. Мендыбаева.