

Меры предупреждения суицидального поведения

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е. представлений и отношений к себе и к миру в целом.

Подростковый возраст сам по себе является сложным периодом в жизни ребенка. Это период, когда ребенок начинает перенимать на себя взрослые права и обязанности, часто чувствуя беспомощность и одиночество. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Как выявить у ребенка суицидальный риск

Как же узнать о том, что ваш ребенок хочет совершить попытку самоубийства?

Вот основные признаки суицидальных намерений:

- Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намеки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своем состоянии, как минимум, одному человеку.
- Характерным признаком является состояние депрессии, которому присуще отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может проявляться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестает строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причем изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.
- Изменяется отношение к учебе. Обычно подросток перестает интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашнее задание, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Все это приводит к серьезным проблемам в учебе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).
- Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:
 - поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);
 - вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);

- употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.

- Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность к одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причесываться и мыться.

- Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

- Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания; на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.

- Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти.

- Другая опасность суицида заключена в неожиданном, драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

- Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

- Внешняя удовлетворенность – прилив 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.

- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение – сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры, и окружающим (друзьям, педагогам, родителям) надо уделять ему больше времени и понимания.

Если вы заметили несколько из перечисленных признаков, то обязательно поговорите со своим ребенком. Если он не хочет раскрыться перед вами, обратитесь к специалисту. Чаще всего нам недостает банального внимания! Предоставьте ребенку свое внимание, причем не старайтесь давать советы и не оценивайте его. Попробуйте принять его и его действия как данность – он такой и может сам выбирать стиль своего поведения. Если потребуется, то не пожалейте своего времени на то, чтобы просто побыть рядом с ним, поддержать его за руку и позволить ему поплакать (если он захочет). Этого может оказаться достаточно, чтобы ваш ребенок не решился на последний, страшный шаг.

Предупреждение подростковых самоубийств.

Важно понимать, что предупреждение самоубийств – это целая наука: вытеснение боли, снятие стрессов, смены ориентиров, замены ценностей, возрождение духовности и нравственности. Как и любая наука, она постижима для каждого.

Для раннего выявления признаков суицидального поведения особое значение имеет:

- учет перенесенных заболеваний или травмы мозга;
- наличие предыдущей (незаконченной) попытки суицида;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- тенденции к самоповреждению (аутоагрессия);
- склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- влияние сложных отношений в семье на психику ребенка как дополнительного стресс-фактора;
- серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
- семейные проблемы: уход из семьи или развод родителей;
- тяжелые утраты, например смерть родителя, особенно в течение первого года после потери;
- социальная изолированность (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
- ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального;
- алкоголизм или употребление наркотиков – личная или семейная проблема;
- аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии;
- хронические или смертельные болезни;
- анализ причин повышения раздражительности, повышенной впечатлительности, появления робости, чувства собственной неполноценности, преувеличения своих недостатков, принижение успехов и достоинств.

В целях определения социально-психологического отношения к суицидальным действиям, немаловажно тактично, не акцентируя особого внимания на вопросы, выяснить мнение ребенка по поводу высказываний о смысле жизни и смерти:

Перечень некоторых высказываний, положительное отношения к которым говорит об отсутствии в мировоззрении подростка активных антисуицидальных позиций:

- можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть;
- смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять;
- я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни;
- выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан;
- я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений. Антисуицидальные факторы личности

обесценивают самоубийство как способ разрешения проблем и формируют антисуицидальный барьер.

К ним относятся:

- эмоциональная привязанность к родным и близким людям, степень значимости отношений с ними, боязнь причинить им душевную боль;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического вреда;
- религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства; боязнь греха самоубийства;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- проявление интереса к жизни; наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- убеждение о неиспользованных жизненных возможностях;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психологической напряженности.

Для формирования антисуицидальных установок следует:

- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять в ребенка уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.

Психологи в качестве профилактики рекомендуют родителям, как правило, единственное средство – быть внимательнее к настроению своего ребенка, поддерживать его, не ругать по пустякам, сохранять диалог. Однако помимо внешней опеки, ребенку жизненно необходим еще и внутренний иммунитет, который позволит ему более стойко переносить жизненные невзгоды, не только в юности, но и во взрослой жизни. Такой иммунитет называется терпение и понимание, что все испытания идут человеку на пользу.