

Роль родителей в профилактике суицидального поведения подростков.

Спецификой подросткового и юношеского возраста является повышенная сензитивность, усиливающаяся трудностями периода неопределенности и вхождения во взрослую жизнь. Зачастую это способствует тому, что в кризисной ситуации молодой человек может выбирать добровольный уход из жизни как наиболее «легкий» способ ее разрешения.

«Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью кризиса» (А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко).

Другими словами, его непосредственные причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Одним из многих факторов, которые могут подтолкнуть уязвимого человека к совершению самоубийства, нередко оказывается широкое освещение самоубийств в СМИ, сетях интернета (подробное описание убийств на страницах газет, журналов; многочисленные сюжеты фильмов; конкретные инструкции в интернете).

Самое страшное это онлайн группы, о которых мы уже все слышали. Таких групп, к сожалению очень много! Устраняя одну, появляется 2 и более.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
- пессимистичные;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Мотивы и поводы суицидального поведения

Основными мотивами и поводами для суицидального поведения могут быть:

1. Личностно-семейные конфликты:

- несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;
- потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;
- препятствия к удовлетворению актуальной потребности;
- несчастная любовь;
- недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2. Психическое состояние. Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.

3. Физическое состояние. Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.

4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:

- боязнь наказания или позора;
- самоосуждение за неблагоприятный поступок.

5. Конфликты в профессиональной или учебной сфере:

- несостоятельность, неудачи в учебе или работе;
- несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей.

6. Материально-бытовые трудности.

Как понять, что ребенок решил на самоубийство

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки.

Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом:

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого обузой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки.

Подросток может:

- раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;
- демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - стать неряшливым;
 - в привычках связанных с обучением - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
- проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки.

Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

Как разговаривать с подростком, если вы заподозрили близящийся суицид

- Ни в коем случае не критиковать поведение или поступки ребенка. Можно аккуратно и спокойно проконстатировать: «Ты стал очень закрытым. Не хочешь ни с кем разговаривать».
- Попытаться объяснить, что нет такой проблемы, которую нельзя решить. Вместе подумать, что же можно сделать в данной ситуации.
- Прислушиваться к каждому слову ребенка - попробовать заново осмыслить те или иные (даже дерзкие и наглые) фразы, что вы, возможно, уже слышали раньше.
- Сохранять спокойный тон, что бы ни случилось.

- Первое и главное правило, предотвращающее подростковый суицид, - доверительные, искренние отношения в семье.
Понимание - это лучшее лекарство от суицида.

Рекомендации родителям

- Учить ребенка 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 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;
- Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- Для предупреждения самоубийств необходимо воспитание в детях чувства собственного достоинства. Важно, чтобы ребенок ощущал себя личностью, уважал себя, свои взгляды, решения, учился чувствовать свою индивидуальность и общность с другими, ценить неповторимость и бесконечное многообразие жизни.
- Старайтесь внушать ребенку оптимистический настрой, вселяйте в него уверенность, показывайте, что он способен добиваться поставленных целей.
- Вместе проводите время: спорт, отдых на воздухе, совместный просмотр фильмов, ужин и др.

Телефоны помощи специалистов

- детской психиатрической службы (г. Тюмени, ул. Герцена 74) –
8(3452) 50-66-35; 50-66-47; 46-22-40.
- детской психотерапевтической службы (г. Тюмень, ул. Герцена 74) –
8(3452) 50-66-35; 50-66-47; 46-22-40
- телефон кризисной помощи, работающий в круглосуточном режиме – **8(3452) 50-66-43, 8-800-220-8000.**