Не допустите подростковый суицид!

Подростки часто копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература, субкультура. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков. Разделение подростком интересов субкультур, пропагандирующих смерть или самоубийства, закрепленное групповым общением, может быть признаком суицидальных тенденций.

Считается, что половина суицидальных попыток в подростковом возрасте являются демонстративными, т.е. без настоящего намерения умереть, а лишь разыграть для окружающих спектакль, производящий впечатление суицидальной попытки с целью привлечь к себе внимание, добиться каких – то преимуществ, избавиться от грозящих неприятностей. 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.

Подросток по причине своей некомпетентности может выбрать сильнодействующие лекарственные препараты, очень похожие на витамины, для демонстративно – шантажного поведения. И наоборот, иногда безобидные способы суицида, с точки зрения взрослого, свидетельствуют об искреннем желании уйти из жизни. Взрослым мотивы суицидальных намерений подростка часто кажутся несерьезными, незначительными, вследствие этого суицидальная попытка для них является полной неожиданностью. Поэтому к каждой суицидальной попытке надо отнестись со всей серьезностью, какой бы безвредной и легкомысленной она не казалась.

Подростковый суицид всегда обращен к значимым окружающим людям: это чаще всего крик о помощи, попытка обратить внимание на свои душевные страдания, вызов – протест, или же шантаж - попытка добиться желаемого.

Если суицидальная попытка по каким-либо причинам не удалась, очень важно не допустить дальнейшее развитие суицидальных тенденций. Суицидент, у которого не был полностью снят острый психологический кризис, сформировавший суицидальное поведение, может повторить суицидальную попытку сразу же после выписки из больницы, иногда с летальным исходом.

Как помочь подростку с суицидальными намерениями:

1. Постарайтесь заметить проявления беспомощности и безнадежности в поведении подростка и определите, не является ли он одиноким и изолированным.
2. Установите эмпатические (сочувствующие, принимающие, понимающие) отношения с подростком. Не морализируйте, а поддерживайте его. Помогите подростку осознать и принять свои чувства.
3. Подростки-суициденты нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и поиска подтверждения собственной ненужности. Если человек страдает от депрессии, то для него важнее выговориться, чем слушать советы.
4. Не спорьте, не вступайте в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.
5. Задавайте вопросы, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации и о путях ее появления. Простройте вместе с подростком ситуацию, приведшую к суициду.
6. У каждого человека есть что-то важное в его жизни, что помогало ему справляться с предыдущими сложностями, ищите вместе с подростком эти ресурсы. Что ценно для него, есть ли люди и ситуации, которые его еще волнуют.
7. Вселяйте надежду. Надежды не могут строиться на пустых утешениях, они не возникают из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Поддерживайте еще не реализованные стремления и мечты подростка.

Очень важно дать понять подростку, что кризисные проблемы преходящи, а самоубийство бесповоротно.

памятка для населения

Признаки суицидальных намерений у подростков

Внешность: признаки вечной усталости, упадок сил, неряшливый внешний вид, скорбное выражение лица, бедная мимика, опущенные плечи.

Поведение: нарушение аппетита, двигательная заторможенность, излишний риск в поступках, стремление к самоповреждению, раздаривание личных вещей, улаживание конфликтов с «врагами», посещение Интернет-сайтов, и форумов суицидальной направленности.

Эмоции: признаки беспокойства, вспышки раздражительности, усиление чувства тревоги, слезливость.

Словесные признаки: поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах; открытые заявления: «Ненавижу жизнь»; «Не могу больше этого выносить»; «Жить не хочется»; «Никому я не нужен».

Отношение к другим: отдаление от семьи и друзей, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, эгоцентрическая направленность на свои страдания.

Отношение к своей жизни: пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.

При наличии комплекса поведенческих признаков суицидальных тенденций у подростка следует обратить к нему пристальное внимание и постараться выяснить причины такого состояния.

Как предотвратить подростковый суицид:

В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком: «Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А если ты причинишь себе боль? ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Что произошло в тот период? Если бы я попросил не причинять себе боль, ты бы смог отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Помогло бы это тебе теперь? От кого бы ты хотел получить помощь? Знают ли твои близкие, что тебе трудно сейчас?»

Профилактика суицидального поведения:

1) Раннее выявление детей, склонных к аутодеструктивному поведению.
2) Формирование у подростков таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».
3) Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.
4) Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Помните, что подростковый суицид – это почти всегда безмолвный крик о помощи.