

Памятка

по суицидальному поведению детей и подростков

(автор Бойко О.В.)

Что означает:

Самоубийство (суицид) - намеренное желание лишить себя жизни. Суицидальное поведение включает в себя суицидальные мысли, намерения, попытки (покушения) и завершённые суициды. В подростковом возрасте уровень завершённых суицидов на 3-м месте среди других возрастных групп, уровень суицидальных попыток максимальный. В возрасте до 10 лет суицидальные попытки редки, завершённые суициды единичны.

Выделяется **3 типа суицидального поведения** (Личко А.Е.):

- 1) демонстративное без намерения покончить с собой
- 2) аффективное - суицидальные попытки, совершённые на высоте аффекта
- 3) истинное - обдуманное и постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Причины:

1. Лично-семейные конфликты (развод, болезнь или смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление);
2. Состояние здоровья (психические и соматические заболевания, инвалидность);
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента (опасения уголовной ответственности, позор, боязнь наказания);
4. Конфликт, связанный с работой или учёбой;
5. Материально-бытовые трудности.

Выделяют следующие причины подростковых самоубийств:

- ✓ конфликты с окружающими - 94%,
- ✓ в первую очередь с родителями - 66%
- ✓ переживание обиды - 32%
- ✓ чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания - 38%
- ✓ состояние здоровья - 15%.

Детским попыткам самоубийств могут **предшествовать**:

- ✚ вина и стыд за проступки
- ✚ насилие над детьми, развод родителей
- ✚ алкоголизм или амбивалентное отношение матери
- ✚ потеря близких, а также гиперопека или заброшенность.

Мотивы часто не соответствуют причинам, для каждого суицидента самоубийство имеет личностный смысл, причем не смертельный, а вполне жизненный. Подростковые попытки бывают продиктованы мотивами манипулирования, контроля над другими и нежеланием умереть.

- 1. Протест** - непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы фактом собственной смерти.
- 2. Призыв** - желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: "Посмотрите, как мне больно!"
- 3. Избежание** - устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания.
- 4. Самонаказание** - протест во внутреннем плане, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины.
- 5. Отказ** - полная капитуляция, сближение цели суицида с мотивом, нарастает серьезность.

Психологические особенности самоубийц (Слуцкий А.С., Занадворов М.С.)

- ❖ **Эгоцентризм.** Человек весь погружен в себя, свои мучительные переживания, страдания.
- ❖ **Аутоагрессия.** Негативное отношение к себе включает негативную самооценку, суицидальные мысли и действия.
- ❖ **Пессимистическая установка** на перспективы выхода из кризиса, депрессия.
- ❖ **Паранойяльность.** Одна ценность приобретает сверхценный характер, если она не удовлетворяется, то вся жизнь обесмысливается.
- ❖ **Система мотивов.** Суицидальное поведение всегда полимотивировано и зависит от многих факторов: возраста, пола, социального, экономического положения, причины самоубийства.

Признаки появления суицидальных намерений у детей

- Сужение интересов, внутренняя концентрация
- Торможение агрессии, направленной вовне и переключение ее на собственную личность
- Желание умереть и фантазирование на темы самоубийства.

Как относиться:

Если вы родитель, воспитатель, социальный работник или любой другой специалист, который сталкивается с какими либо проявлениями суицидального поведения, вам необходимо знать ***о мифах, существующих в обществе:***

- 1) "У самоубийцы нарушена психика". Лишь 15-20% совершивших самоубийство психически нездоровы.
- 2) "Это особый склад характера: чувствительные, меланхоличные и эксцентричные люди". Мысли о самоубийстве могут возникнуть у любого человека.
- 3) "Существует влечение к самоубийству, однажды возникнув, такие мысли не отступят". Именно в этом случае можно говорить о невротическом состоянии, а такие представления объясняются страхом перед неведомым и запретным.
- 4) "Существует наследственная предрасположенность к суициду". Возможно суицидальное подражание у ближайшего окружения, но генетической предрасположенности не существует.
- 5) "Тот, кто действительно решает лишить себя жизни вряд ли будет предупреждать об этом окружающих". Истинность намерений всегда проверить очень сложно, разговоры собственной смерти - это признак кризиса.

Вы можете столкнуться с самыми разными чувствами, возникающими, когда кто-либо из близких или клиентов выражает суицидальные намерения. Это могут быть:

- страх, тревога, сочувствие
- нетерпение, раздражение, отвержение.

Если вы не верите высказываниям о самоубийстве, помните, что они всегда означают, что человеку трудно и он пытается найти выход из кризисной ситуации.

Для подростков проблема собственной смерти может быть связана с развитием самосознания, процессом поиска смысла жизни и этот вопрос им необходимо решить для перехода к зрелости. 50 % подростков думали об этом (по анкетным данным).

Что делать:

Если вы не видите серьезных оснований для кризиса и он продолжается - необходимо ***обсуждать*** трудную для подростка ситуацию и ***искать ее причины***. В детском возрасте трудно переоценить роль спокойной уверенности и любви матери в предотвращении суицидальных попыток. Сплоченность родителей, умение нести ответственность за суицидальное поведение детей (не обольщайтесь - это не только "шантаж"), установление доверительных отношений с детьми могут быстро воздействовать на суицидальное поведение подростков.

Если связи родитель-ребенок затруднены, всегда есть возможность обратиться в службу **Телефон Доверия**.