

Детские и подростковые суициды

Дорогие родители! Убедительно прошу вас дочитать эту статью до конца, в ней затронута такая страшная, но, к сожалению, всё более актуальная тема детского и подросткового суицида. Количество обращений на Молодежный телефон доверия детей и подростков с суицидальным поведением составляет 25—30% от всех звонков!

Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик – это нам, взрослым. Среди причин детской смертности самоубийства занимают второе место. И это только по числу доказанных случаев! Некоторые исследователи даже склонны отдать суицидам пальму первенства.

Возраст детей, совершающих попытку суицида.

Как показывает статистика подростковых самоубийств, как правило, попытки суицида не совершают детки младше 11 лет. Но не стоит обольщаться и считать, что у маленьких деток не бывает тяжелого психического состояния. Просто малыши еще до конца не осознают, что такое смерть. Однако, зачастую в их разговорах и мыслях любящие и внимательные мама и папа могут заметить повод для тревоги. Вот, например, случай из жизни: маленькая девочка семи лет на протяжении долгого времени повторяла, что она превратится в бабочку и улетит от своих родителей. Родители только посмеивались над забавными детскими угрозами. Однако в 12 лет эта девочка совершила очень серьезную попытку суицида, прыгнув с 4 этажа. Врачам чудом удалось спасти ей жизнь.

Дети, предпринимая суицидальную попытку, действительно не предполагают умереть. Дети убеждены, что смерть имеет начало и конец, они представляют себе смерть как иное существование, длительное отсутствие или даже тяжелую болезнь. Они твердо верят, что, совершив суицидальную попытку, они умрут, но умрут «не до конца», то есть посредством «смерти» они сумеют на время избежать невыносимой жизненной ситуации или избавиться от страха и ужаса от надвигающегося наказания. После окончания «смерти» дети предполагают зажить без былых конфликтов с теми, кому они адресовали свой суицид как последний аргумент, как крик о помощи. Чаще всего это родители. Дети, совершая попытку к самоубийству, надеются, что вынудят тем самым родителей переменитьсь, что она, «смерть», будет способствовать воцарению в семье мира и любви. И когда эта самая «смерть» закончится, можно будет продолжать жить в своей родной семье.

Очень важно знать, что дети, как правило, выбирают наиболее травматичные способы совершения суицида: падение с высоты, самоудушение и самоповешение, самоотпление и т.п. Дети, в отличие от подростков, совсем не боятся боли и нисколько не озабочены сохранением своей привлекательности после смерти, поэтому они не часто прибегают к наиболее распространенному у подростков способу самоубийства: отравлению лекарствами. И если детский суицид все же, к счастью, встречается достаточно редко, то про подростковые самоубийства нельзя сказать то же самое. Именно на возраст 13 – 16 лет, как показывают статистические данные, приходится пик подростковых самоубийств. Многие детские психологи склоняются к мысли, что желание смерти – это достаточно распространенная реакция подростковой психики на возникновение стрессовой ситуации. Ниже описаны те проблемы подростков, которые наиболее часто становятся причиной самоубийств подростков. Не стоит улыбаться – поверьте, для ребенка это действительно серьезные проблемы:

- Ссора с друзьями. Причем ссора может быть из-за абсолютного пустяка.
- Расставание с любимым человеком или его измена. В подростковом возрасте дети уверены, что первая любовь – это навсегда и относится к ней крайне серьезно.
- Смерть кого – либо из близких родственников.
- Частое попадание ребенка в стрессовые ситуации.
- Сложная психологическая обстановка в семье – ссоры с родителями, скандалы родителей между собой, их развод.
- Затяжное депрессивное состояние подростка.
- Проблемы ребенка с наркотиками. Как правило, наркотическая зависимость влечет за собой финансовые проблемы и проблемы с правоохранительными органами.

- Игровая зависимость и зависимость от интернета.
- Насилие в семье. Зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать взрослым о происходящем.
- Подростковая беременность. Беременность девочки подростка становится поводом для суицида примерно в 21% всех случаев.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно!

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, на которые следует обратить особое внимание:

- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности!

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если Вы слышите Обязательно скажите Запрещено говорить

«Ненавижу всех...» «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» «Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»

«Все безнадежно и бессмысленно» «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»

«Всем было бы лучше без меня!» «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» «Не говори глупостей. Поговорим о другом»

«Вы не понимаете меня!» «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» «Где уж мне тебя понять!»

«Я совершил ужасный поступок» «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»

«У меня никогда ничего не получается» «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» «Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.