Сигналы SOS для взрослых: подростковый суицид

Россия занимает одно из первых мест по числу самоубийств среди детей и подростков в мире.

- В 2009 году в России покончили с собой 1379 юношей и 369 девушек в возрасте от 15 до 19 лет. Частота суицидов составляет 19-20 случаев на 100 тысяч человек подросткового населения, в мире - 7 случаев на 100 тысяч.

основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков

- - Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
  - Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
  - Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
  - Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
  - Боязнь позора, насмешек или унижения.
  - Страх наказания, нежелание извиниться.
  - Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
  -Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
  - Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
  - Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.

- **Особенности суицидального поведения у детей и подростков**
- недостаточно адекватная оценка последствий своих суицидальных действий из-за отсутствия четкого представления что такое смерть и предвидения смертельного исхода
- отсутствие в этом возрасте четких различий между истинными суицидальными намерениями и демонстративно-шантажными действиями
- несоответствие между внешним поводом и реакцией на него, т. е. «незначительность», «мимолетность», «несерьезность», с точки зрения взрослых, мотивов суицидальных попыток
- как следствие-«неожиданность» факта суицида для взрослых

- Признаки по которым можно заподозрить, что подросток задумал серьезно совершить самоубийство
- Словесные
- Поведенческие
- ситуационные.

Словесные признаки

Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:

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

Поведенческие признаки
Подросток может:

- 1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- 2. 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 школьных привычках - 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 попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
  - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Ребенок может решиться на самоубийство, если:

- - социально изолирован, чувствует себя отверженным;
  - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема);
  - ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
  - предпринимал раньше попытки самоубийства;
  - имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
  - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
  - слишком критически относится к себе.

- Для подростков склонных к самоубийству характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию.
- Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других, предрасположенных к этому подростков.

Иногда небольшие группы ребят даже объединяются с целью создания некой «субкультуры самоубийств» («эпидемии самоубийств среди подростков»).

Если замечена склонность к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

- 1.Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
  2.Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
  3.Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным

  обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

- 4.Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

- 5.Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные

указания.

6.Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

7.Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, врачей, священников, к которым можно обратиться.

Телефон доверия

- Единый общероссийский телефона доверия **8-800-2000-122**
- экстренная психологическая помощь «Центр социально-психологической помощи семье и детям «Семья» в г. Ульяновске» **8(8422)42-00-25**