

Что такое суицид и суицидальное поведение

Суицид - это умышленное лишение себя жизни. Он является результатом взаимодействия биологических, генетических, этиокультурных, психологических, социальных и экологических факторов.

Суицидальное поведение – проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Особенно этот термин применим к подростковому возрасту, когда проявления суицидальной активности отмечаются многообразием.

Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Факты, факты

До 75% таких детей и подростков, так или иначе раскрывали свои намерения, но не были услышаны



Причины

- **Внутрисемейные конфликты**, возникающие из-за завышенных требований к ребенку или вследствие полного игнорирования его как личности. Потеря доверительных отношений с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидов у подростков.

- **Конфликты в школе**
- **Несчастливая или безответная любовь**
- **Материально-бытовые трудности**
- **Депрессивное состояние и психическое расстройство** (кратковременное или долгосрочное) в результате конфликтов или насилия между родителями в семье, а также вследствие массированного воздействия на сознание подростка агрессивной рекламы в электронных СМИ и Интернете, пропагандирующей секс, насилие, низменные стороны жизни, убийства и самоубийства.

- **Генетические факторы**
- **Неизлечимые болезни**

Демонстративное суицидальное поведение

Это театральное представление с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут.



При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего

проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

Аффективное суицидальное поведение

Совершаются в состоянии аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации может растягиваться на часы и сутки.



При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами

Истинное суицидальное поведение

Здесь имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной.



При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Кто в зоне риска?



- подростки в состоянии депрессии
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку,
- либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи
- одаренные подростки
- подростки с плохой успеваемостью в школе
- беременные девочки
- жертвы насилия

Признаки суицидального поведения

Эмоционально-психологические изменения:

- Скука, грусть, тоскливое выражение лица, уныние, раздражительность.
- Безразличное или враждебное отношение к окружающим.
- Ощущения отчаяния и безысходности, недовольство происходящим, беспричинный или мотивационный страх, тревога.
- Постоянное ожидание непоправимой беды, сны с сюжетами катастроф, аварий.
- Потеря интереса к привычным видам деятельности.
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе. Снижение успеваемости

Изменения внешнего вида и поведения:

- Неряшливый и неопрятный внешний вид, угрюмость и оцепенение во взгляде.
- Тихая монотонная и замедленная или ускоренная, высокоэмоциональная речь, односложность ответов на заданные вопросы или молчание.
- Причитания, склонность к нытью, ворчливость.

- Приведение своих дел в порядок, тщательная уборка в комнате, сбор и сортировка фотографий в альбоме, особенно, если ребенок никогда ранее этого не делал.
- Раздача личных вещей, особенно нужных и очень любимых.
- Уменьшение или увеличение массы тела, потеря аппетита или переедание.
- Плохое поведение в школе.
- Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в драках и беспорядках.
- Увеличение потребления табака, пристрастие к алкоголю и наркотикам

Изменения оценки действительности и собственной жизни:

- Нигилистическое отношение к окружающим и действительности.
- Пессимистическая оценка своего прошлого, наличие воспоминаний только о неприятных событиях, ощущение безнадежности при оценке своего настоящего положения, отсутствие планов на будущее.
- Рассуждения об утрате смысла жизни, прямые или косвенные угрозы или намеки о намерении покончить с собой.
- Поиск себе подобных суицидально озабоченных в Интернете и других местах.
- Связь с деструктивными сектами.
- Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риска для подростка – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше
- Не игнорируйте ситуацию. Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями

Что могут сделать родители?

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.
- Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное

понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас.

- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить
- Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.
- Разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.
- Вовремя обратитесь к специалисту.

Куда обратиться за бесплатной психологической помощью?