

В чем же причины возникновения суицидальных желаний у подростков? Прежде всего это крайне низкая самооценка и недостаточная любовь к себе, что, в свою очередь, обусловлено дефицитом любви со стороны родителей. Подростки чаще всего связывают свои проблемы с семьей, в колледже, изучаемой профессией, расставанием с другом или подругой, насилием, наркотиками. Причинами, которые могут привести подростка к желанию покончить жизнь самоубийством, могут быть несчастная любовь, болезнь, плохие оценки в колледже. Конечно же, есть и более глубокие причины, которые при определенном поводе могут привести к угрожающим жизни кризисам. *В основном подростка мучают вопросы: “Кто я?” “Каким я должен быть?” “Кем меня считают?”*

Подростки полностью осознают неизбежность и окончательный характер смерти. Подросток имеет моральное и экзистенциальное отношение к смерти. Подросток уже полностью может отличить «Я» от реальности. Он уже способен понять существующие в обществе концепции смерти. Подросток может относиться к смерти спокойно и трезво как к естественному концу жизни. В других случаях он может занимать явную защитную позицию, представляя, например, суицид как возможность наказать родителей или жертву ради высокой идеи.

Если у подростков нет положительного отношения к себе, то они не ценят в достаточной мере жизнь и готовы с ней расстаться. Чувство покинутости и обиды, ощущение беспомощности заставляют их стремиться только к одному – чтобы это, наконец, закончилось.

Таким образом, 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%.

Цели у подросткового суицида бывают разные:

Привлечение внимания

Заставить кого-то сделать что-то

Потребность в заботе и помощи близких и любимых

Прекратить боль

Отсутствие внутренних сил справляться со своей жизнью

Среди районов области наибольшие показатели отмечались в Петриковском, Октябрьском и Чечерском районах.

У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания

Необходимо различать суицидальные попытки, которые часто направлены на привлечение внимания к себе, и завершённые суицидальные действия. Суицидальные попытки совершают или грозят совершить чаще всего подростки, причем девушки в возрасте от 14 до 17 лет совершают попытки самоубийства или собираются это сделать в три раза чаще, чем юноши того же возраста. В то же время, две трети от общего количества реально совершённых самоубийств приходится на юношей.

Каждая попытка самоубийства имеет свои причины, но при этом агрессия и злость направляются уже не во вне против других людей, а во внутрь — против самого себя.

В подавляющем большинстве случаев склонные к суициду люди заранее заявляют о своих суицидальных намерениях. Подростки делают это самыми разными способами: внешним видом и манерами (например, изменением отношения к еде), вербальными высказываниями (“Я хочу к (умершей) бабушке / кошке / подруге.” “Мне все это надоело.” “Я хочу умереть.” “Я не хочу больше жить.”), бросающимся в глаза поведением (например, побегами из дома или прогулами в занятиях), Другие способы выражения суицидальных наклонностей могут иметь символический характер: рисование черных крестов с толстыми перекладинами, черных стрел, могил, черных цветов, пронзенных сердец, окровавленных ножей. Такие рисунки чаще всего повторяются в прощальных письмах подростков. Наиболее типичный для склонности к самоубийству спектр цветов в рисунках – черный и красный.

Больше всего взрослых должны насторожить реальные практические шаги подростков по подготовке суицидального действия, например, собирание таблеток из домашней аптечки.

Ряд исследователей описывают три стадии приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений.

.. В первый период времени самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, подросток может решиться на самоубийство, которое может казаться ему единственно возможным выходом.

.. На втором этапе подросток активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все “за” и “против”.

.. На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Подросток продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

У подростков, склонных к суициду, обычно значительно сужено восприятие. Часто они уже потеряли надежду на изменение условий своей жизни. Ситуация воспринимается как неконтролируемая, угрожающая, непонятная, внушающая страх. Сам себя подросток воспринимает беспомощным. Мысли все время возвращаются к одним и тем же обидам, разочарованиям, самоупрекам. При этом для склонных к суицидальным действиям подростков характерен неадекватно завышенный уровень притязаний как по отношению к себе, так и по отношению к другим. Он не в состоянии соответствовать своим же

собственным ожиданиям и требованиям. В свою очередь, столь высокий уровень притязаний и идеалов является следствием неправильного формирования «Сверх-Я» в условиях неадекватно завышенных требований и ожиданий родителей.

Признаки в поведении подростка, которые могут дать повод для беспокойства:

слишком возбужденное поведение,
необычное снижение активности, безволие,
необъяснимые или частые исчезновения из дома, пропуски занятий, прогулы,
плохое поведение в колледже, нарушения дисциплины,
потеря интереса к обычной деятельности; ко всему, что обычно занимало и приносило
удовольствие,
внезапное снижение успеваемости,
увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков,
инциденты, приводящие к контактам с правоохранительными органами, участие в драках и
беспорядках,
потеря аппетита или импульсивное обжорство,
частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную
усталость, частую сонливость),
необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы,
которая раньше приносила удовольствие,
уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
погруженность в размышления о смерти,
отсутствие планов на будущее,
нарушение сна (кошмары), бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней
мере, последних дней,
постоянная тревога, депрессия, подавленный вид, часто плохое настроение,
подросток тяжел на подъем, ему трудно как и раньше выполнять свои обязанности (вставать
по утрам на занятия, делать уроки, ходить в секции),
внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность — прилив сил и энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток

энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки раздражения, гнева, особенно у импульсивных подростков.
7. Бессонница.

МИФЫ И ПРЕДРАССУДКИ, СВЯЗАННЫЕ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Миф: Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

Факт: Почти каждому удачному суициду предшествуют предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего идет о предупреждении или же это «крик о помощи».

Миф: Разговор с кем-либо о его суицидальных мыслях может подсказать собеседнику идею суицида или даже побудить его совершить его.

Факт: Разговор о суицидальных настроениях собеседника, в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль.

Миф: Самоубийства совершают душевнобольные люди.

Факт: Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями. Они могут испытывать отчаяние, разочарование, депрессию, но все это в пределах нормы аффективных переживаний.

Миф: Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его шаг невозможно.

Факт: Как уже отмечалось выше, мотивация большинства суицидентов амбивалентна. Многие из них стремятся не столько к смерти, сколько к избавлению от страданий (и физических и душевных). Они несчастны, но они хотят, чтобы их спасли

Миф: Если кто-то совершил неудачную попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

Факт: Около 80% совершивших успешный суицид имели до того неудачные попытки.

Что делать?:

Нужно понимать, что подростку сейчас очень плохо. Он чувствителен к неудачам, раздражителен, постоянно грустит.

Это потому, что ему очень нужна поддержка и тепло, хотя он не умеет просить поддержки.

Предложите помощь сами....

УСТАНОВИТЕ доверительные отношения, эмоционально поддерживаете.

ВЫСЛУШИВАЙТЕ — «Я слышу тебя».

НЕ БОЙТЕСЬ задавать вопросы в т.ч. и конкретные о планах и попытках

ВЫЯСНИТЕ, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение? (можно предложить свои способы изменения ситуации), Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ о самочувствии, о том, что ему было бы приятно, если бы вы сделали

ОБСУЖДАЙТЕ — глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить

ПОМОГИТЕ выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!