

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Определения:

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) суицид представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели

- **Суицидальное поведение** — стремление человека покончить жизнь самоубийством
- **Завершенный суицид** — реализованное суицидальное поведение
- **Незавершенный суицид** — нереализованное суицидальное поведение
- **Прямое суицидальное поведение** включает в себя:
-суицидальные мысли, суицидальные попытки ;
-завершённые суициды.
- **Непрямое суицидальное поведение** — подросток бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желания умереть (алкогольные эксцессы и злоупотребление психоактивными веществами, злостное курение, переедание, голодание, злостные нарушения правил уличного движения, пренебрежение своим здоровьем, стремление подвергаться хирургическим вмешательствам, делинквентное поведение, некоторые экстремальные виды спорта)

Статистика

По данным ВОЗ Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов и на первом месте по числу суицидов среди молодёжи (14-24 года).

По данным Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского на 2010 год в России частота подростковых суицидов составляет 19,8 случаев на 100 000 подростков; в Москве эта частота составляет 4,9 на 100 000, в то время как попытки суицида совершают каждый 12 подросток.

На Брянщине за 2011 год зарегистрировано 76 обращений в центры психологической помощи по проблемам, связанным с суицидом. Из них 24 обращения на детский телефон доверия.

В Брянской области число завершенных суицидов среди детей и подростков в возрасте 5-19 лет в 2010 году составило 13, в 2011 году – 7, за 2012 год зарегистрированы 2 завершенных случая суицида, в 2013 – 1 случай

Возрастные особенности суицидального поведения

Для детей характерны импульсивные суицидальные действия, их наиболее частой причиной являются ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребенку.

Для детей характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая направленность, импульсивность в принятии решений.

Для детей характерны импульсивные суицидальные действия, их наиболее частой причиной являются:

- естественная для возраста неразвитость свойств восприятия, мышления, внимания, воображения, эмоционально-волевой сферы;
- ссоры в семье, агрессивное, негативное отношение родителей к ребенку;
- обиды, гнев, протест, злоба, желание наказать себя и других.

При переходе к подростковому возрасту часто возникают чувства неуверенности, нестабильности, психической напряженности, повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности.

В подростковом возрасте причиной импульсивных суицидальных действий обычно являются конфликтные отношения с родителями, реже с учителями. Подростки нередко тщательно планируют суицидальные действия, их основой является экзистенциальный кризис, обусловленный психологической депривацией.

В особо сложных случаях подросток вместо деятельностного решения прибегает к разным способам защиты от психотравмирующих обстоятельств, переживаний.

Наиболее частыми причинами суицидальных действий являются:

- игнорирование взрослыми всех проблем подростка;
- эмоциональная нестабильность;

- неразвитость свойств восприятия, мышления, внимания, воображения, эмоционально-волевой сферы;
- кажущаяся непереносимость психотравмирующих обстоятельств, переживаний;
- образец сверстников;

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков:

- Переживание обид, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая потеря любви родителей, неразделенное чувство, 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.
- Чувства мести, злобы, протеста; угрозы или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Особенности суицидального поведения детей и подростков

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий.
2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства.
3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, про-

гулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами т. д.

4. Депрессивные состояния, которые в детском и подростковом возрасте проявляются иначе, чем у взрослых.

Признаки депрессии у детей:

- потеря свойственной детям энергии;
- внешние проявления печали;
- нарушения сна;
- ухудшение успеваемости;
- снижение интереса к общению со сверстниками;
- изменение аппетита или веса;
- страх неудачи;
- чувство неполноценности;
- чрезмерная самокритичность;
- агрессивное поведение;
- соматические (болезненные ощущения в различных органах) жалобы.

Признаки депрессии у подростков:

- печальное настроение;
- чувство скуки;
- чувство усталости;
- нарушения сна;
- соматические жалобы;
- неусидчивость, беспокойство;
- фиксация внимания на мелочах;
- чрезвычайная эмоциональность;
- замкнутость;
- рассеянность внимания;
- агрессивное поведение;
- демонстративное непослушание;

- склонность к бунту;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками;
- плохая успеваемость;
- прогулы в школе

Тревожные сигналы, на которые необходимо обратить внимание могут быть:

- словесными,
- поведенческими,
- ситуационными.

Словесные:

- 1.Прямо и явно говорит о стремлении умереть
- 2.Косвенно намекает о своем намерении
- 3.Много шутит на тему самоубийства.

Поведенческие:

- 1.Раздает другим значимые для него вещи.
- 2.Стал неряшливым, пропускает занятия, избегает общения с родителями, одноклассниками и близкими друзьями.
- 3.Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные:

- 1.Социальная изоляция, одиночество.
- 2.Нестабильное окружение (семейные или личные проблемы).
- 3.Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального).
- 4.Переживает тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, друзей).
- 5.Предпринимал раньше попытки суицида.
- 6.Слишком критически настроен по отношению к себе.

Что в Ваших силах :

1. Чутко выражайте готовность вникнуть, понять и принять любые проблемы и чувства ребенка.
2. В тяжелой для него ситуации будьте готовы утешить и поддержать его.
3. Всегда содействуйте ребенку в преодолении препятствий и проблем.
4. Помогайте ему строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
5. Замечайте любые успехи и сильные черты детей, говорите о них, формируйте их положительную самооценку.
6. Интересуйтесь мыслями, чувствами, отношением детей к окружающей жизни.
7. Принимайте и одобряйте личности всех детей. Уважайте их внутренний мир.
8. Оценивайте и критикуйте поступки детей, а не их личность
(«ты хороший, но поступил с ПЛОХО! ТАК НЕЛЬЗЯ!)
