

В Федеральном медицинском исследовательском центре психиатрии и наркологии имени Сербского говорят, что 10-14 лет — самый опасный возраст для суицидов.

«Подросток в это время переживает возрастной кризис, — объясняет руководитель отдела экологических и социальных проблем психического здоровья Центра Сербского Борис Положий. — Из ребенка вылупляется взрослый человек. Все это сопровождается самокопанием, недовольством собой и другими, поиском ответов на вечные вопросы «Кто я? Что могу?». К тому же большинство молодых людей романтизируют смерть. Для них это просто иной способ существования. А современные родители заняты зарабатыванием денег и разучились слушать своих детей, разговаривать с ними. Общение часто строится либо на принципах авторитаризма по системе начальник-подчиненный, либо ребенка просто не замечают — он растет, как сорняк. И посоветоваться о проблемах ему не с кем. Есть и третий вариант, когда взрослые возводят чадо на престол. Что бы подросток ни сделал — все прекрасно и замечательно».

Макро и микросоциальные факторы, влияющие на развитие антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения

Социум

- Размытость, нечеткость границ дозволенного и недозволенного, смещение ценностных ориентиров в обществе
- Рост агрессии, враждебности, преступности

Семья

- Размытость и прерванность передачи нравственных ценностей, смещение с воспитания ребенка на его обеспечение
- Рост внутрисемейной агрессии (различные формы насилия)

Личность

- Размытость границ «Я», что Я из себя представляю, кто Я в этой семье, в этом обществе.
- Рост агрессивных и аутоагрессивных форм поведения

Необходимо отметить, что суицидальное поведение может быть:

- **Прямым** — суицидальные мысли, суицидальные попытки и завершённые суициды.
- **Непрямым** — подросток бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желаний 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).

Ученые делят суициды на три основные группы:

- скрытые (жажда риска, самоповреждения),
- истинные
- и демонстративные.

Истинный суицид редко бывает спонтанным. Таких случаев — менее шести процентов. Почти все подростки, прежде чем решиться на крайний шаг,

отчаянно сигнализируют: «Остановите меня!» Обычно решение зреет от нескольких дней до месяцев и даже лет. Но часто окружающие симптомов не замечают. Первый признак суицидального настроения — потеря способности переживать положительные эмоции. Занимался раньше музыкой — она стала неинтересна. Ходил на дискотеки — надоело. Некоторые перестают за собой следить. Сужается круг контактов. Некоторые прямо заявляют: «Не купишь айпад — пожалеешь». Родители обычно такие угрозы воспринимают как банальный шантаж.

Установлено, что **вероятность возникновения суицидального поведения** возрастает:

- в вечернее, ночное и утреннее время, когда люди предоставлены самим себе, остаются наедине со своими мыслями и переживаниями;
- в период «пиков возрастной суицидальности» (между 11-12, 15-16, 17 - 24, 40 - 50 годами);
- в условиях тяжелой морально-психологической обстановки в коллективах и т. д.;
- больше самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы,
- «пиком сезонной суицидальности» является май, самое малое число суицидов бывает в декабре.

Группа риска подростков, склонных к суициду:

—Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.

—Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.

—Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.

—Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертатном (периоде полового созревания).

Характерные черты суицидальных личностей:

—Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.

—Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.

—Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя.

—Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.

—Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.

–Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.

–Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».

В исследованиях А.Г. Амбрумовой показано, что **конечная цель попытки самоубийства (смерть) и ее психологический смысл не всегда совпадают.**

Основные мотивы самоубийств:

- "призыв" (известный в мировой литературе как "крик о помощи", где основным смыслом является привлечение к себе окружающих);
- "протест" (активная реакция против сложившейся ситуации);
- "парасуицидальная пауза" (необходимость дать себе хотя бы короткий отдых в ситуации конфликта);
- "избежание страдания" (необходимость "выключения" из невыносимой ситуации);
- "самонаказание" (стремление к наказанию себя как виновного в создавшемся положении);
- "отказ" (желание умереть, прекратить существование).

Есть «ключи» по которым можно определить намерения или состояние подростка.

Вербальные (речевые) ключи: – непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить». Косвенные высказывания, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду». Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

Поведенческие ключи: Отчаяние и плач. Повторное прослушивание грустной музыки и песен. Нехватка жизненной активности. Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем). Повышение или потеря аппетита. Вялость и апатия. Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение. Уход от обычной социальной активности, замкнутость. Приведение в порядок своих дел. Отказ от личных вещей. Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам. Суицидальные попытки в прошлом. Чувство вины, упрек в свой адрес.

Ситуационные ключи: Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону. Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников. Недавняя перемена места жительства. Семейные неурядицы. Неприятности с законом. Коммуникативные затруднения. Проблемы со школой или занятостью. Социальная изоляция. Хроническая, прогрессирующая болезнь.

Также, важно отметить, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы, о которых могут сообщить учителя, родители.

Памятки по профилактике суицидального поведения

Памятка для школьников Дорожи своей жизнью.

Многие думают, что когда у них будет много денег и все прелести жизни, они станут счастливыми. Они не ценят то, что им дано сегодня и сейчас. Научитесь радоваться каждой минуте своей жизни, полюбите окружающих Вас людей, благодарите за то, что у Вас уже есть и тогда к Вам придет то, чего Вы хотите.

Нужно научиться в любой неприятной ситуации находить все то, что дает тебе силы в жизни. Измени свое отношение к любой проблеме. Если уже что-то случилось, не нужно переживать, а лучше подумать, как решить проблему, ты можешь обратиться за помощью к близким людям: маме, папе, учителям.

Трудности в жизни есть всегда и у каждого. Преодолевая их, мы становимся сильнее.

Измени свое отношение к проблемам, и они все реже будут приходить к тебе. Порой человек переживает сильные неудачи. Самое главное - не замыкаться на проблеме, мучающей тебя. Вспомни, какое занятие приносит тебе хорошее настроение и попробуй отвлечься. Занимаясь любимым делом, ты постепенно забудешь о неудачах, из-за которых так страдаешь. Постарайся проводить больше времени с близкими людьми.

Когда ничего не ладится, махнув на все рукой, хочется сказать: "Все пропало! Я уже ничего не могу сделать!". Борись до конца, сделай все возможное и невозможное, для того чтобы преодолеть любые жизненные ситуации, упорство всегда приносит победу.

- Научись сполна наслаждаться минутами жизни. Когда ты думаешь о чем-то плохом, сядь удобно, расслабься, закрой глаза и скажи себе: "Меня ничего не беспокоит. У меня все в порядке".
- Учись на любую ситуацию смотреть с юмором, а для этого посмотри на себя со стороны. В любой ситуации в жизни можно найти что-то хорошее и смешное. Смотри на то, что с тобой происходит не с плохой стороны: «У меня все плохо», а с хорошей (например, если тебя облили супом, это плохо, но зато ты постирал одежду).
- Не надо вспоминать прошлое. Прошедшие беды бессильны, они уже не могут обидеть тебя, забывай обиды и поражения, не вспоминай о том, чего уже не вернуть.
- В самые трудные минуты нужно держать себя в руках. Думать о тех, кто тебя окружает, о своих родных. Самые плохие времена все равно проходят. И всегда находится решение любой проблемы. А жизнь только одна.
- Мы не имеем права уходить из жизни сами. Свою жизнь надо любить и дорожить ею. Потому что нет на земле ни одного точно такого же человека как ты. Радуйся жизни, небу, солнцу, облакам, улыбкам и радуге на небе. **Помни, что рядом есть всегда люди, готовые тебе помочь!**

Памятка для родителей Родителям о суициде

- Что можно сделать для того, чтобы помочь детям, склонным к суициду:
- Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.
- Дети, которые хотят закончить жизнь самоубийством особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если ребенок страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?». Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка.
- Необходимо выяснить причину, которая тревожит ребенка. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?»
- Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения ребенка могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и заканчивая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, эмоциональные нарушения.
- Чем более разработан метод самоубийства, тем выше его риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный ребенок, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать с поле зрения ребенка.
- Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на Вас определенную ответственность.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации.
- Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. Самое худшее может не быть позади. За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.
- Иногда в суматохе жизни окружающие забывают о людях, совершивших суицидальные попытки окончить жизнь самоубийством. По иронии судьбы к ним многие относятся, как к неудачникам. Такие люди испытывают большие трудности в поисках принятия и сочувствия семьи и общества.

Если у Вас возникнут проблемы или Вам нужна консультация, специалисты школы окажут Вам и Вашим детям помощь.