

За окном весна, а на сердце холод...

Бывает, что не хочется жить, но это вовсе не значит,
Что хочется не жить
Станислав Ежи Ленц

Очень хочу, чтобы эта статья не выглядела очередной кампанией, спущенной «сверху». К сожаления, проблема детских и подростковых суицидов возникла не сегодня, когда за 2 месяца от нас ушло столько юных жизней, а достаточно давно, когда об этом старались не говорить или все объясняли пресловутым подростковым кризисом. Так ли это? Чем мы можем помочь нашим детям, чтобы они не принимали непоправимых решений?

Немного статистики, без которой нельзя говорить о детском и подростковом суициде, как о явлении. За день в мире убивают себя 2300 человек, за год - 800 тысяч добровольно уходят из жизни. Из них 20 процентов приходится на юношеский и подростковый возраст (для сравнения, в автокатастрофах ежегодно погибает около 840 тысяч человек в год). На каждый случай законченного суицида приходится от 8 до 10 попыток. По данным ЮНИСЕФ Россия остается одной из лидирующих стран в мире по количеству завершённых суицидов у молодежи. Оно в 4 раза превышает уровень самоубийств в европейских странах. С чем это может быть связано? Кто виноват? Что делать? Эти извечные вопросы русской жизни мы попытаемся проанализировать.

Обстановку усугубляют новые факторы современного мира, толкающие подростков к последней черте: СМИ, которые подробно освещают каждую историю самоубийства, вызывая стремление к подражательству у других подростков; Интернет, где можно свободно найти целые сайты и группы с подробными описаниями способов суицида; японская манга с трогательными историями о девочках, которые кончают с собой и становятся «счастливыми». Чтобы найти ещё десятки примеров, ходить далеко не нужно. В одной из социальных групп есть клуб для самоубийц, где даже проводится опрос: «Какой способ самоубийства вы бы выбрали». Уже ответили свыше 1600 подростков. Наиболее популярными оказались таблетки (28,4%), затем прыжок с крыши (18,4%), третье и четвертое место делят способы «застрелиться» и «вскрыть вены» (16 и 15,4%). Мало кто мечтает умереть на петле или под колесами машины, поезда, но тревогу вызывает ещё один факт. Согласно этому же опросу, почти 13% подростков мечтают умереть «по-другому» и остается только гадать, на что способна детская фантазия.

Именно социально-психологический кризис приводит к состоянию дезадаптации, которая и может подтолкнуть к решению об уходе из жизни. Говоря о суицидальном поведении в детском и подростковом периоде жизни надо всегда помнить, что любые поступки, даже выглядящие, как демонстративно-шантажные, являются истинными, свидетельствующими о серьезности намерения, даже если это попытка отравления «несерьезными», с точки зрения взрослых, препаратами.

...Насте 14 лет. В этот день все у нее складывалась неудачно - мальчик, который ей давно нравился и которому, как ей казалось, нравилась она намеренно громко смеялся, когда она на перемене проходила мимо. Подружка заявила, что у нее «ужасный характер», потому что она не хочет пойти на дискотеку. Мама строгим голосом приказала убраться в комнате, хотя сегодня была очередь младшей сестры, но та уехала с классом в цирк. Да и в зеркале она увидела, до чего у нее некрасивые глаза и нос! Разве с таким жить можно?! И нет никого рядом, кроме больного деда за стенкой, с которым говорить бесполезно. Решение пришло быстро - в аптечке какие-то лекарства, неважно, от чего, главное, что их много, Настя выпила все, что попадало на глаза, пока не потеряла сознание. Очнувшись она уже в больнице, рядом сидела заплаканная мама и держала ее за руку...

Анализируя суицидоопасные конфликтные ситуации, можно убедиться, что для ребенка или подростка они могут складываться из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Такие характеристики, как максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, свойственные периоду детства и создают ощущение безысходности, неразрешимости конфликта,

порождают чувство отчаяния и одиночества. Все это делает даже незначительную конфликтную ситуацию суицидоопасной для ребенка и особенно для подростка, что часто недооценивается окружающими взрослыми.

Повышен риск развития суицидального поведения для тех подростков, кому с детства предъявляют повышенные требования: «Ты должен быть лучше всех в классе! Победить на олимпиаде, выиграть спортивные соревнования». Любая неудача в дальнейшем подростком воспринимается как трагедия.

...Андрею 12 лет. Он привык к тому, что в школе он всегда- лучший. По всем предметам у него одни пятерки, на олимпиадах он получает только первые места, его сочинения зачитывают перед классом, как образцовые. Вот только с преподавателем физкультуры у них не складываются отношения- тот считает, что Андрей плохо делает кувырки через голову и не ставит ему оценки. Ну что делать, если никак голова не сгибается правильно! А сегодня на уроке физрук при всем классе поддел его:»Ну, что ,отличник, опять не можешь сделать того, что троечники делают легко и просто! Оценку в четверти не получишь, пока не сдашь кувырки»И девчонки стояли и смеялись, Придя домой, Андрей понял, что сказать родителям о том, что он будет неаттестован по физкультуре, он не сможет. Достал из шкафа бельевую веревку, сделал петлю, встал на стул...Спасло его то, что отцу срочно понадобился документ, забытый утром, и он внеурочно приехал домой. Он успел вырвать веревку из рук Андрея.

Какие же **типы** суицидального поведения встречаются наиболее часто?

- 1.Протест, месть
- 2.Призыв
- 3.Избегание(наказания, страдания)
- 4.Самонаказание
- 5.Отказ

" Протестные" формы суицидального поведения возникают в ситуации конфликта, когда объективное его звено враждебно или агрессивно по отношению к субъекту, а смысл суицида заключается в отрицательном воздействии на объективное звено. **Мечь-** это конкретная форма протеста, нанесение конкретного ущерба враждебному окружению.

Смысл суицидального поведения **типа "призыва"** состоит в активации помощи извне с целью изменения ситуации.своим поведением они кричат:»Посмотри, как мне плохо!»

При **суицидах "избегания"** суть конфликта - в угрозе личностному или биологическому существованию, которой противостоит высокая самооценности. Смысл суицида заключается в избегании непереносимости наличной угрозы путем самоустранения.

" Самонаказание' 'можно определить как "протест во внутреннем плане личности" конфликт, как правило, внутренний при сосуществовании двух ролей: "Я - судья" и "Я - подсудимого".

При суицидах **типа "отказа"** обнаружить заметное расхождение цели и мотива суицидального поведения не удается. Иначе говоря, мотивом является отказ от существования, а целью - лишение себя жизни.

Как понять, что ребенок находится в состоянии кризиса? Специалисты отмечают ряд характерных признаков, которые условно можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

1. Словесные признаки.

-Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить";

-косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

-много шутит на тему самоубийства;

-проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки.

Подросток может:

раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами;

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 то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он:

-социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;

-живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);

-ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;

-предпринимал раньше попытки суицида;

-имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;

-перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);

-слишком критически настроен по отношению к себе.

Любые разговоры о жизни и смерти, стремление к одиночеству, рассуждения о никчемности и ненужности, интерес к мотивам смерти в искусстве и прочие признаки должны насторожить родителей и побудить их принять меры. При этом допросы с пристрастиями не помогут взрослым узнать, что творится у ребенка на душе. Скорее наоборот, вторжение в его личное пространство ещё больше оттолкнет их. И дело даже не в том, что «предки плохие», а в гормональной перестройке организма подростка, поэтому, чтобы наладить с ним отношения, нужно интересоваться о его делах без давления, и больше рассказывать именно о себе, своей работе, проблемах. Тогда подросток увидит, что его мнение кому-то важно, и он почувствует свою значимость

Что сказать ребенку, если он не хочет жить

-Человек, находящийся на грани самоубийства, ощущает себя в полнейшей изоляции и считает, что никто не может в полной мере понять глубину его страданий. Поэтому самое первое, о чем необходимо сказать подростку, так это о своей любви к нему и о готовности находиться рядом с ним, во всем поддерживать его.

-Как бы ни было тяжело, согласитесь с ним, что он имеет право выбирать: жить или умереть. Не пытайтесь отговорить от самоубийства, апеллируя к религии, морали, чувству долга и другим факторам. Подросток должен почувствовать ответственность за свою жизнь, поэтому решение остаться жить должно быть его собственным.

-Если ребенок мучительно раздумывает над возможностью самоубийства, значит, он все-таки хочет жить. Скажите ему об этом, представив смерть в виде внешнего врага, заманивающего человека в ловушку и соблазняющего мгновенным избавлением от боли. --Проведите аналогию с зубной болью. Кажется, что она невыносима и бесконечна. Но, вылечив зуб, о боли очень быстро забываешь. Убедите, что глупо убивать себя, если через некоторое время придет облегчение.

-Будьте откровенны. Расскажите о своих подростковых переживаниях и о том, как вы их преодолевали. Не забывайте, ребенок думает о самоубийстве, считая ситуацию безвыходной.

-Сознание подростка сужено до восприятия одного момента своей жизни. Необходимо показать ему перспективу, например: «Убивая себя 15-летнего, ты убиваешь и 20-летнего, и 40-летнего, своих детей, внуков».

-Признайтесь, какую боль и страх вы ощущаете, когда слышите от него слова о самоубийстве. Скажите о том, что его смерть может вызвать ничуть не меньшие страдания, чем он испытывает сейчас, у нескольких десятков людей, которые его любят. ---Спросите, хочет ли он причинить им боль.

-Предложите реальную помощь подростку. Конечно, вы не в силах решить его проблему, но можете, например, поехать с ним за город, чтобы он сменил обстановку.

Как можно профилировать суицидальный риск?

Что же следует предпринять взрослым по предупреждению суицидального кризиса? Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, в семье и по повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

Повышение самооценки.

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.

- Не следует оказывать постоянное давление на ребенка или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)

- Детей важно принимать такими, какие они есть.

- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.

- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей

Закончить статью мне хочется следующим пожеланием:

Интересуйтесь делами своих детей, поддерживайте беседу, не уходите от неё общими фразами, что «всё обойдется» или «всё не так плохо». Как ни крути, ни центры помощи, ни школа, ни тем более друзья не смогут предостеречь подростка от последнего шага так, как это может сделать семья!