

Суицид среди подростков и детей. Как оградить своего ребенка

Что такое суицид и почему о нем так много говорят?

Всемирная организация здравоохранения под понятием суицид подразумевает «результат действия, преднамеренно начатого и совершенного человеком с полным знанием или ожиданием фатального исхода». Суицид, как явление, коснулся не только зрелого населения, но и лиц молодого возраста, детей и подростков, причем именно молодые люди чаще совершают попытки суицида. К сожалению, суицид среди детского и подросткового населения, на данный момент, является значительной проблемой: ежегодно, каждый 12 подросток в мире в возрасте 15-19 лет совершает попытку самоубийства. Всего за последние пять лет в Беларуси добровольно ушли из жизни 124 ребенка: 2015 год — это 18 случаев ухода из жизни несовершеннолетних, 2016 год — 29 случаев. Предвидится, что в последующие десять лет количество самоубийств среди подростков будет расти быстрее, чем ранее. Лично нас, как специалистов, данная статистика и тенденции роста сильно настораживают.

Какие есть виды суицидов?

Условно суицид делится на две большие группы – истинный суицид и псевдосуицид (демонстративный). Истинный суицид является хорошо осмысленным, подготовленным и спланированным мероприятием, задача которого — лишить себя жизни без учета мнения родственников и друзей, окружения. Демонстративный суицид под собой не несет глобальной задачи — умереть, его цель заставить окружающих обратить свое внимание на личность и ее проблемы. По данным статистики в 10% случаев подростками руководит истинное желание умереть, а во всех остальных случаях суицидальная попытка – «крик о помощи». Именно поэтому 80% попыток самоубийств происходит дома, днем, чаще в выходные дни. Подростки не подходят к суициду с полной продуманностью своего поступка, как взрослые, но это не делает их суицидальную попытку менее опасной. Многие исследователи убеждены, что рефлекс чувства самосохранения в полной мере формируется по достижению двадцати лет.

В чем же причина детского суицидального поведения?

И у детей, и у взрослых общая причина суицида – социально-психологическая дезадаптация, связанная с психотравмирующими событиями и нарушением отношений с социумом. Другими словами, человек «падает духом», уходит в себя, изолируется от окружающего мира при столкновении с трудностями в жизни, потерей близких людей, хроническими конфликтами с родственниками и со сверстниками, при неудовлетворенности жизнью и собой, и не видит иного решения своих проблем.

Многие имеют ошибочное представление о причинах суицида. Широко распространено мнение, что самоубийство могут совершить только люди с психическими расстройствами. Однако, согласно В.Т. Кондрашенко, суицидальные попытки подростков связаны со следующими причинами: 10% – психотические расстройства; 15% – невротические состояния; 1% – тяжелые соматические заболевания; 12% – сложная семейная ситуация; 18% – сложная романтическая ситуация; 15% – проблемы самореализации в референтной группе; 7% – боязнь ответственности за совершенные действия; 8% – дидактогении (нарушения в эмоциональной сфере, вызванные нечутким или грубым словом педагога, начальника, руководителя); 5% – употребление алкоголя и наркотических веществ; 9% – невыясненные причины.

Так же стоит отметить, что немаловажным фактором, который может подвигнуть ребенка к суициду является агрессивная реклама в СМИ и интернете, пропаганда насилия, убийства и самоубийства, деструктивные мультфильмы, сериалы, которые могут воздействовать на сознание детей и подростков.

Какие признаки суицидального поведения?

Вот общие признаки, которые могут свидетельствовать о суицидальных тенденциях у вашего ребенка: пониженное настроение (часто расценивается как скука, грусть, тоска, угрюмость); безразличное отношение к окружающим; молчаливость (не свойственная ранее); ощущение безнадежности; отрицание хорошего в прошлом; отсутствие планов на будущее; рассуждение об утрате смысла жизни; косвенные намеки о намерении покончить с собой; поиск в интернете суицидальной тематики, способов самоубийства, клубов самоубийц.

К особенностям подросткового суицида можно отнести:

1. Подросток не может адекватно оценить итоги и результаты своего поступка. Подростки-суициденты хотят стать свидетелем реакции людей на их смерть, жалости по отношению к ним, ждут от окружающих пересмотр отношения к их личности. Таким образом, от суицида они ждут «второго рождения». Это может проявиться в фразах по типу: «Вот умру и тогда вы...»
2. Незначительность причин, толкнувших подростка к суициду (с точки зрения взрослых людей). У взрослых причины суицида выявляются проще, как например, в случае полного «развала» жизни – увольнение с хорошей должности, развод, разрыв значимых отношений и так далее, подросткам чаще всего достаточно конфликтов со сверстниками и натянутых отношений в семье. Такие «несерьезные» мотивы остаются незамеченными для окружающих.
3. Наличие взаимосвязи суицидальных попыток подростков с отклоняющимся поведением: побегам из дома, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, аутоагрессивным поведением и т.д. При этом в детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых.

Что делать в случае обнаружения суицидальных признаков?

Универсального рецепта на все случаи жизни здесь не существует. Для начала определите возможную причину изменения настроения/поведения вашего ребенка. Это можно сделать в личной беседе, а если ребенок не желает открываться, постарайтесь проанализировать недавно происходившие события в его жизни, возможно, ответ кроется в них. Говорить нужно как с равным, с пониманием и участием, стремиться понять ребенка, увидеть ситуацию его глазами, быть на его стороне. Если у вас получится вовлечь ребенка в разговор, у вас появится шанс повлиять на его мысли и поведение, что может предотвратить трагические события. Главное делать это аккуратно и ненавязчиво.

В случае попытки суицида, вам необходимо обратиться за помощью к специалистам – психиатр/психотерапевт, пройти курс специализированного лечения, психотерапии. Помните, что 95% подростков и детей совершивших суицид, не обращались за помощью к специалистам. Мы — родители, должны понимать и осознавать ответственность за своих детей. Бывают ситуации, что дети неохотно идут к психотерапевту или к психологу. В

таком случае вы можете проконсультироваться сами, насчет ваших действий и стратегии поведения.