

Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка»

В условиях современного общества растет процентный показатель детских и подростковых самоубийств, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов их профилактики.

Типичные **мотивы суицидальных попыток** в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп.

1) Демонстрация/манипуляция. Подросток решается на этот шаг, желая наказать обидчиков: родителей, сверстников своего или противоположного пола.

Иногда подросток совершает суицидальную попытку, чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т. п.). Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, без серьезного намерения уйти из жизни.

Опасность заключается в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией.

2) Переживание тупика или безысходности. Риск таких переживаний у подростков особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для этого возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается как безвыходная – оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил. У девочек такой ситуацией могут стать, например, сексуальные домогательства со стороны кого-либо из родных.

3) Следование групповой норме. Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние тоталитарных сект или увлекшихся компьютерными играми с предсказанием даты своего ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с острым желанием испытать яркие и острые, пусть даже сугубо отрицательные, ощущения.

Для ребенка с суицидальным поведением характерны следующие **проявления**:

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон и повышенную сонливость;
- ухудшение и улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов, изоляция от друзей, семьи, превращение в человека-одиночку;
- отказ от социальной активности, совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;

- усиленное чувство тревоги, безнадежности;
- отсутствие планов на будущее;
- составление записки об уходе из жизни.

Насторожить должны следующие заявления подростка: «Ненавижу жизнь», «Всем будет лучше без меня», «Мне нечего ждать от жизни», «Они пожалеют о том, что мне сделали», «Не могу этого вынести», «Я стал обузой для всех», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил».

3. Дети, составляющие группу суицидального риска

Как распознать учащегося, склонного к суицидальному поведению? Кто из детей входит в группу суицидального риска? Определить, какой тип людей суицидоопасен, невозможно, но некоторые учащиеся подвергаются большему риску совершения самоубийства из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые стоят перед ними.

В зоне повышенного суицидального риска находятся следующие категории учащихся:

1) Депрессивные подростки. Депрессия может подтолкнуть к совершению суицидальной попытки. Впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, дальше будет только хуже, выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Депрессия предшествует большинству суицидов, поэтому раннее распознавание ее симптомов – важный фактор предупреждения суицида⁵.

2) Подростки – алкоголики и наркоманы. Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на депрессивного подростка:

- если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, алкоголь и/или наркотики могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду;
- если подросток – пьющий или наркоман, алкоголь и/или наркотики могут вызывать у него депрессию и суицидальные мысли;
- если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, вплотную подвести его к суицидальной черте.

3) Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, у которых в семье имел место суицид. Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако бывают и повторные суицидальные попытки (примерно через три месяца после предыдущей). Рискуют совершить суицидальную попытку и те подростки, у которых в семье уже кончали с собой. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко считают себя виноватыми в том, что их родственник решил уйти из жизни.

Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно внушил ему, что самоубийство – выход из безвыходной ситуации. Неудивительно, что переживший утрату близкого человека может воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

4) Одаренные подростки. Одаренные подростки стоят перед необходимостью демонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из них начинает казаться, что любят не их самих, а награды, призы и почести, которых они удостоиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место или еще как-нибудь «доказать», что их дарования преувеличены, как они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе самих себя. Чувство стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их к мысли о суициде.

5) Подростки с плохой успеваемостью в школе. Подростки, которым трудно учиться, плохо успевают, из-за чего часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то и другое может привести к суициду. Сталкиваясь в классе с особыми трудностями, такие учащиеся находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний одноклассников и учителей. От этого у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, – отсутствие такой любви может стать тяжелой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

6) Девушки в состоянии беременности. Для многих девушек беременность становится нерешаемой проблемой. Они понимают, что свое положение не скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда. Им кажется: жизнь не задалась и смерть – единственное, что осталось.

7) Подростки – жертвы насилия. Синяки и кровоподтеки на лице и теле подростка будут недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, ему нелегко объяснить, что произошло. Он может бормотать что-то невнятное или, рассказывая, прятать глаза, а может просто отказаться говорить о побоях.

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы служат заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства подростка с родителями. Впрочем, чаще молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, обыкновенно держатся робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли о том, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается с невероятным трудом.

Взятая в отдельности каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что столкнувшийся с ней подросток обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложняют ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из подобных ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил для того, чтобы противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом из создавшегося положения.

Изучение проблемы суицида показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство для того, чтобы обратить внимание родителей на свои проблемы и таким страшным образом протестовали против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки решаются на такой шаг от стрессов, ощущения одиночества, собственной ненужности и утраты смысла жизни.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии. По данным официальной статистики, от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, причем эти страшные цифры не учитывают случаев попыток самоубийства.

3. Мифы о суициде

Многие люди имеют неправильное представление о суицидентах, поэтому часто упускают момент помощи, в которой нуждается человек.

Таблица 1

Мифы и факты о самоубийстве

Миф	Факт
Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми	Большинство из самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию
Предотвратить самоубийство невозможно – тот, кто решился на такой шаг, рано или поздно сделает это	Возможность оказания помощи определяется потребностью суицидента в душевной теплоте, его желанием быть выслушанным и понятым
Человек, который открыто сообщает о желании покончить с собой, никогда не совершит самоубийство	Из десяти человек, покончивших с собой, восемь вполне определенно сообщали о своих намерениях
Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве	Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повысить вероятность суицидальной попытки
Предвидеть попытку суицида невозможно	Заглянуть в душу очень сложно, но возможности для этого имеются
Существует психологический тип людей, склонных к совершению самоубийства	Люди совершают самоубийство независимо от принадлежности к тому или иному психологическому типу. Реальность суицидального намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее восприятия в качестве непереносимой
Не существует признаков, указывающих на то, что человек решился на самоубийство	Самоубийству предшествует необычное для данного человека поведение. Необходимо знать, какие действия и высказывания служат сигналом о готовности к суициду
Решение о самоубийстве приходит	Суицидальный кризис может продолжаться несколько недель и даже

внезапно, без предварительной подготовки	месяцев в зависимости от длительности психотравматизации
Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла	Большинство самоубийств происходит в течение примерно трех месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей
Человек, совершивший попытку самоубийства, никогда не повторит ее снова	Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки

Таблица 2

Признаки суицидального поведения детей

Словесные	Поведенческие	Ситуационные
Прямые, явные высказывания о смерти типа: «Я больше так не могу»	Состояние печали, подавленности, тревоги, сопровождающееся плачем	Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т. п.)
Косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»	Потеря интереса к жизни, любимым занятиям, отсутствие мотивации на решение жизненных задач	Внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости), раздача личных вещей и т. п.; окончательное приведение в порядок дел, примирение с давними врагами
Жалобы на жизнь, никчемность и ненужность, выражения типа: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»	Беспокойство, раздражительность, угрюмость, замкнутость, фиксация внимания на примерах самоубийства	Отказ от совместных дел
Шутки на тему самоубийства; разговоры, касающиеся вопросов смерти	Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению)	Приобщение к алкоголю, наркотикам или их сильное употребление
Размышления на тему суицида могут приобрести художественное оформление (увлечение стихами, музыкой, рисунками, иллюстрирующими депрессивное настроение)	Перепады настроения, характеризующиеся то состоянием внезапной эйфории, то приступом отчаяния	Излишний риск в поступках
Жалобы на физическое недомогание	Снижение двигательной активности у людей активных, подвижных и общительных. Возбужденное поведение и повышенная	Социальная изолированность (отсутствие друзей). Нестабильное окружение (серьезный кризис в семье)

	активность у малоподвижных и молчаливых	
Записки об уходе из жизни	Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками)	Отсутствие планов на будущее
Многозначительное прощание с другими людьми	Высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам)	Ощущение себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального)

Рекомендации родителям:

- прежде всего внимательно выслушайте его. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять скрытую за словами проблему;
- серьезно относитесь ко всем угрозам. Разговоров на тему самоубийства может и не быть, однако любой признак возможной опасности должен насторожить вас. Внимательно относитесь ко всем, даже незначительным, обидам и жалобам. Подростки могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но при этом находиться в состоянии глубокой депрессии;
- поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам надо избавиться от собственной тревоги. Обратитесь за помощью к специалисту – пусть он решит, насколько реальны ваши опасения;
- постарайтесь определить степень серьезности намерений и чувств ребенка, узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план (в отличие от неопределенного, расплывчатого) – знак реальной опасности;
- не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Чаще подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы;
- дайте ребенку знать, что хотите помочь ему, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- пригласите психотерапевта, который может вывести его из кризисного состояния. В терапевтическом процессе лечения подростки с суицидальными тенденциями достигают осознания своих проблем и вырабатывают совпадающие стратегии;
- дайте ребенку почувствовать, что вам не все равно. Слушайте, проявляя искреннюю заинтересованность и понимание. Не отталкивайте его. Если он решил разделить с вами свои проблемы, то, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией, помните, что подросток с суицидальными наклонностями редко обращается за помощью к профессионалам. Убедите его в том, что всегда есть человек, который может помочь;
- ненавязчиво отстаивайте свою точку зрения по поводу того, что самоубийство – неэффективное решение всех проблем. Убедите ребенка в правильности принятия им вашей помощи;
- не давайте упрощенных советов типа: «Все, что тебе сейчас необходимо, – это хорошо выспаться, утром ты почувствуешь себя лучше». Не предлагайте того, что вы не в состоянии гарантировать, например: «Конечно, твой классный руководитель тебе поможет»;
- не оставляйте ребенка без внимания. Уходя, оставляйте его на попечении другого взрослого;

- вас не должны ввести в заблуждение утверждения подростка о том, что кризис уже миновал. Часто он чувствует облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям, поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте ребенка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь станут для него эмоциональной опорой;
- не избегайте помощи со стороны друзей, семьи, врачей, священников, – всех, к кому можно обратиться.

Родителям тех детей, для которых характерно суицидальное поведение (непривычные реакции, повышенная нервозность, несдержанность в поступках и словах, выраженное отчаяние), **НЕЛЬЗЯ:**

- допускать негативного воздействия на ребенка: упрекать, наказывать, надсмехаться, подшучивать и т. д.;
- выступать в роли судьи;
- говорить: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить...»;
- оставлять опасные предметы – лекарства, колющие, режущие предметы и прочее – в зоне досягаемости подростка, имеющего намерение уйти из жизни;
- оставлять в одиночестве ребенка, собирающегося покончить с собой;
- спорить, стараться образумить его, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- наталкивать на мысль словами: «Пойди и сделай это...»;
- успокаивать ребенка, приводя в качестве примера ситуации с проблемами других людей: «Да ведь у тебя не произошло ничего страшного, а вот у такого-то человека на самом деле беда».

Правила поведения с ребенком, склонным к суициду

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу школу...»	«Что происходит у нас? Из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был(а) в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!..»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас. Меня беспокоит твое настроение. Скажи, что происходит?»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать и постараюсь понять тебя»	«Кто может понять молодежь в наши дни!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно старался!»