Центр дружественного отношения к подросткам «Problem.net» в УЗ «Щучинская ЦРБ» всегда рядом.

«Самоубийство есть не только насилие над жизнью, но есть также насилие над смертью».

Н. Бердяев

Термин «суицидальное поведение», распространившийся в последние годы, объединяет все проявления суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения. Этот термин особенно применим к подростковому возрасту, когда суицидальные проявления отличаются многообразием.

Самоубийство (суицид) — это осознание лишение себя жизни.

Суицидальное поведение - понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившееся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т.д.). **Суицидальными попытками считают** демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемого им при попытке акта. **К суицидальным проявлениям относят** мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, каким-либо действиям, направленными на лишение себя жизни.

Причины:

Отчего же чаще всего пытаются свести счеты с жизнью подростки?

Как правило, это либо разрыв первых значимых любовных отношений, либо какой-то изнуряющий, долгоиграющий конфликт в семье, с резким

обострением как поводом для совершения собственно суицидальной попытки.

Здесь же надо отметить следующее. К сожалению, у нас огромное количество социально-неблагополучных семей, и иногда дети с самого рождения живут в совершенно невыносимых на первый взгляд условиях, подвергаются физическому и моральному насилию, их постоянно ругают и регулярно избивают. Эти дети, как правило, озлоблены и недоверчивы, неразвиты и агрессивны, но никаких попыток самоубийства не совершают и даже не думают о них. И с другой стороны - вполне приличная на первый взгляд семья. Мать не пустила дочь на дискотеку, а девочка пошла в ванную и повесилась на бельевой веревке. То есть собственно «сила воздействия» здесь, по всей видимости, ни при чем.

В условиях неблагоприятных внешних обстоятельств, риск совершения суицидной попытки повышен у всех подростков, у которых среди личностных черт имеются следующие.

- **Повышенная эмоциональная «привязчивость»** - такой подросток чрезмерно фиксирован на имеющихся дружеских, родственных или любовных отношениях, не допускает даже мысли о возможности их разрыва или замены. Если разрыв все же происходит или готовится, впадает в отчаяние или в аффект и готов на все, лишь бы помешать этому.
- **Бескомпромиссность** - иногда подросток не умеет находить компромиссы между своими желаниями и окружающими обстоятельствами и желаниями других людей, а иногда и просто не стремится их искать. «Должно быть, по-моему, любой ценой» - согласно такому девизу, они строят свою жизнь.
- **Ригидность,** то есть неумение перестраиваться, изменять свое поведение в соответствии с обстоятельствами.
- **Склонность к аффективному поведению**- такие подростки легко впадают в ярость, выкрикивают бессмысленные угрозы, иногда также легко рыдают, активно обвиняют в чем-то других или себя, потом настойчиво просят прощения, потом снова начинают злиться и так далее, все по тому же кругу.
- **Пессимизм** - очень часто такие подростки не видят для себя в будущем ничего хорошего, не верят в благие побуждения других людей, отовсюду ждут подвоха или проявления какого-то тайного замысла.

- **Неустойчивость самооценки** - такие подростки то считают себя самыми умными, самыми красивыми, самыми «крутыми» и искренне удивляются, почему другие не ведут себя по отношению к ним соответственно. То вдруг по малейшему поводу впадают в совершеннейшее самоуничижение и начинают считать себя «хуже всех» во всех возможных смыслах.

! Кроме того, необходимо отметить, что риск по суициду существенно возрастает, если подросток регулярно употребляет наркотики или просто «балуется» каким-либо наркотическим веществом!

Стоит обратить внимание и на тех подростков, в семье которых кто-то из близких родственников покончил жизнь самоубийством или предпринимал попытки сделать это.

Достаточно часто у подростков встречаются так называемые **суицидные настроения**. Это когда подросток никаких попыток самоубийства не совершал, но очень любит поговорить о том, что жить вообще-то незачем, жизнь - очень гадская штука, и молодцы те, кто это вовремя понял и нашел в себе мужество... Иногда суицидные настроения используются для запугивания родителей. «В окно выброшусь!», «Повешусь!», «Не буду жить!» - эти и им подобные лозунги, буквально до смерти пугая «предков», иногда позволяют добиться каких-нибудь уступок или послаблений с их стороны. Но не надо думать, что все так просто и безобидно. Подросток, который никогда не думал о возможности и даже желательности самоубийства, никогда не станет пугать родителей таким образом. Для обыкновенного подростка смерть — это тайна, табу, нечто жуткое и запретное. Играть этим на бытовом уровне он никогда не станет, сработают здоровые защитные механизмы психики. Так что, если ребенок пугает самоубийством, как бы несерьезно это не выглядело, - для родителей это всегда повод глубоко задуматься над методами воспитания и обстановкой в семье в целом.

Таким образом, причинами возникновения суицидального поведения у подростков могут быть:

- Несформированное понимание смерти.
- Отсутствие идеологии в обществе.
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.
- Дисгармония в семье.

- Саморазрушаемое поведение.
- Реакция протеста на внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- Депрессия.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

- ***Поведенческие:***
- Внезапные изменения в поведении и настроении.
- Склонность к безрассудным поступкам.
- Расставание с дорогими вещами
- Приобретение средств для совершения суицида
- Приготовление к уходу
- Пренебрежение внешним видом
- «Туннельное» сознание

- ***Вербальные:***
- Уверение в беспомощности и зависимости
- Уверение в беспомощности и зависимости
- Прощание
- Шутки о желании умереть
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Медленная, маловыразительная речь
- Высказывание самообвинений

- ***Эмоциональные:***
- Амбивалентность.
- Безнадёжность, беспомощность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерное опасение или страхи.
- Чувство собственной малозначимости.
- Рассеянность или растерянность.

Теперь поговорим о последствиях.

Если одна (самая несерьезная, самая демонстративная!) попытка суицида уже была, то риск повторной попытки возрастает многократно.

Человек уже один раз мысленно переступил черту, отделяющую жизнь от смерти, и вернулся оттуда. Страх, даже ужас преодолен один раз, и может быть преодолен еще. Особенно эта позиция опасна для тех подростков, которые с помощью суицидной попытки тем или иным образом «сняли напряжение» и разрешили свою психотравмирующую ситуацию. Например, девушка, бросившая парня, после того как он попытался покончить с собой, вдруг осознала, как сильно он ее любит, и вернулась к нему. Или сама собой разрешилась ситуация нависшей угрозы в семье. Действительная вина подростка списывается на счет его критического состояния, и его больше не ругают и не осуждают. Член семьи, собравшийся уходить, остается в семье, чтобы не травмировать больше нежную душу дочери или сына. Такое, естественно, запоминается, и в следующий раз, попав в сложную жизненную ситуацию, подросток опять может повести себя сходным образом.

Иногда случается и наоборот. Побывав на краю, подросток переоценивает свои проблемы, как бы со стороны рассматривает их относительную значимость в сравнении с вопросами жизни и смерти, и приходит к выводу, что «все это того не стоило», и он вел себя достаточно глупо. Особенно часто такая переоценка ценностей происходит в случае тяжелых отравлений, когда возвращение к жизни и выздоровление связано с физическими мучениями.

С последствиями суицидных настроений разбираться сложнее. Часто подростки, привыкшие беззаботно играть такими вопросами, вызывают интерес и даже уважение сверстников, что, естественно, провоцирует их на продолжение банкета. В какой-то момент эти провокации могут усилиться до критической величины: «Ну вот, говорил, говорил, а самому-то - слабо!». Суициде, как мы уже говорили, человек отнюдь не слабый. К уважению и наличию авторитета в среде сверстников он уже привык. Как отреагирует в этом случае провоцируемый подросток? Естественно, по-разному, но в том числе, к сожалению, возможно и самое трагическое развитие событий.

Неисполняемые страшные угрозы тоже имеют свое действие и на окружающих подростка людей, и на него самого. Постепенно порог испуга или интереса повышается, и на слова подростка просто перестают обращать внимание, другими словами, перестают верить в истинность его угроз. Девальвировав, таким образом, свой самый сильный аргумент, подросток теряет возможность доказывать истинность и напряженность своих потребностей. Ему просто нечем доказать, что что-то ему действительно нужно, без чего-то или без кого-

то ему действительно плохо и т.д. В подобных случаях проблемы подростка очень часто соматизируются, то есть переходят в какое-нибудь хроническое соматическое заболевание, или на базе постоянной фрустрации потребностей формируется невроз.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- Эмоциональная привязанность к родным и близким
- Выраженное чувство долга, обязательность
- Боязнь причинения себе физ. ущерба
- Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих
- Наличие жизненных, творческих и др. планов
- Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении
- Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности
- Интерес к жизни
- Уровень религиозности
- Негативная проекция своего внешнего вида после суицида