Что нужно знать родителям о суицидальном поведении

Причины суицидов очень сложны и многочисленны. Желание совершить самоубийство, как правило, появляется у человека, который не видит выхода из сложившейся ситуации. Большинство людей, убивающих себя, страдают от депрессии, которая часто не диагностируется и не лечится. Другие психические болезни могут также способствовать суицидальному поведению.

Специалистами установлено, что существует прямая зависимость между самоубийством и потерей социального статуса. Для человека, находящегося в состоянии кризиса, принципиальными факторами является подавляющая важность неразрешимой проблемы и чувство беспомощности, безнадежности. Основной причиной подростковых самоубийств становится неразделенная любовь. При этом родители очень часто не замечают душевную травму ребенка или просто несерьезно относятся к его проблеме. Тогда подростки, излишне драматизируя ситуацию и не находя понимания окружающих, решаются на отчаянный шаг. Каждые 40 секунд на нашей планете кто-то лишает себя жизни, оставляя после себя душевные травмы в среднем у шести близких людей. Между тем, подчеркивают специалисты, самоубийство можно предотвратить, если быть внимательнее друг к другу. Если вы знаете кого-нибудь, кто собирается покончить жизнь самоубийством, или же вы подозреваете у этого человека склонность к суициду, то вы можете элементарно помочь ему сохранить жизнь, просто выслушайте его! Да, очень часто люди, которые собираются покончить с собой думают, что они никому не нужны, у них нет выбора, и о них никто не заботится.

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. 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. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять, что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним.

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?». 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. Обратитесь за помощью к специалистам.

Чего не стоит делать: пробовать «сходу» решить проблемы страдающего человека; давать советы, о которых вас не просили; говорить о том, что чувства человека неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки); рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой).

Суицид – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл. В последнее время растёт число детей и подростков, склонных к совершению суицидов. Помочь им можно, только хорошо понимая причины, приводящие к пренебрежению жизнью.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидального поведения относятся:

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершённый суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представления о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Признаки суицидального риска

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетом катастрофы, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и чёрное.

3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье, плохие отношения с близкими в данный период, потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжёлое заболевание и т. д.

4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощённость физического или психического плана, необходимость и неумение преодолевать трудности.

Поведение подростков, указывающее на готовность к суициду.

- Тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъём, однако, с проявлением суеты, спешки.
- Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных,
- Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией.
- Депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжёл на подъём, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость.
- Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчётливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью.
- Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Центр социального обслуживания населения

По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения принято считать 10 сентября каждого года Всемирным Днём предотвращения самоубийств. Целью Всемирного Дня предотвращения самоубийств в Республике Беларусь является уменьшение уровня суицидов среди населения.

Другое название этого явления - суицид. Слово «суицид» обычно произносится шепотом, оно не подходит для любой компании. Это явление до

настоящего времени до конца не изучено. До сих пор учёные не пришли к однозначному выводу, что же толкает человека на самоубийство. Но большинство первое место отводят накапливающимся стрессам и как следствие их депрессии.

Очевидные признаки серьезной депрессии: постоянное отсутствие хорошего настроения, пессимизм, безнадежность, отчаяние, тревожность, душевные страдания и внутренняя напряженность, невнимательность.

Суицид – следствие не одной неприятности, а многих. Вы ведь слышали выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена. Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Ведь суицид - это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Если родственник лишает себя жизни, то те, кто остаётся в живых, испытывает не только боль от разлуки, но сильные чувства вины, стыда, гнева и самообвинения. Они ставят перед собой вопросы: «Почему?», «Что я мог сделать, чтобы предотвратить это?» Каждый из оставшихся в живых, находясь во власти тревоги и горя, спрашивает: «Как я могу предстать теперь перед моими друзьями?», «Что они обо мне подумают?». Смерть от суицида приводит к большим трудностям тех, кто остаётся в живых. Суицидальный человек помещает свой психологический скелет в шкафу у оставшихся в живых близких.