

## **«Как распознать и предотвратить надвигающийся суицид. Роль родителей в профилактике суицидальных попыток»**

В свое время Зигмунд Фрейд ввел понятие *«инстинкт смерти»* - стремление к саморазрушению, очевидно, заложенное в человеке от природы – если все живое вокруг изо всех сил борется за существование, то отдельные человеческие индивиды, наоборот, вкладывают недюжинную энергию в то, чтобы полностью испортить себе жизнь, а иногда и расстаться с нею. Поистине, человек – странное создание: только он способен на *самоуничтожение*, лишь ему присуще загадочное влечение к смерти – никакому другому живому существу это не свойственно.

Россия в депрессии: страну захлестнул вал самоубийств. Все чаще из жизни уходят подростки, а то и совсем маленькие дети. По данным психиатров, это случается буквально каждый месяц, по 2-3 случая. Какую же боль надо носить в душе, чтобы убить себя в таком цветущем возрасте?

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

В случае подростков ***суицидное поведение может стать подражательным.*** Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и неблагодарности: вы ребенка, или он вас? Вот то-то. А между тем, именно родители, – неизбежные участники самоубийства собственного ребенка. В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

Иногда родители становятся главной причиной самоубийства. *Дом подростка – это модель мира.* А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить?

Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % случаев их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: *нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению?*

**Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:**

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- раздражение и внешне не мотивированная агрессия.
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

**Внешние обстоятельства суицидального подростка:**

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Самоубийство можно предотвратить. Хотя многие самоубийства совершаются без подачи каких-либо предупредительных сигналов, в поведении большинства людей, настроенных на суицид, можно такие тревожные сигналы распознать. Предотвратить

самоубийство близкого человека возможно, если знать, как распознать подобные признаки, воспринять их всерьез и знать, как на них реагировать

### **Предупреждающие признаки суицида могут быть следующими:**

- Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- Сверхкритичные к себе.
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

### **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Наличие суицидальных мыслей.

Полная потеря аппетита и интересов.

Ощущение безнадежного отчаяния, неспособность выразить свои мысли и чувства – все это прямые признаки тяжелой депрессии.

2. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

3. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

4. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

5. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

6. Словесные указания или угрозы. Угроза самоубийства — даже если это сказано в шутовском тоне или с целью привлечь внимание, к этому следует отнестись серьезно. Особенно это касается подросткового возраста - обычно подростки именно в разговоре высказывают свои мысли о самоубийстве.

7. Социальная изоляция, отгороженность от окружающих.
8. Появившаяся импульсивность и желание идти на неоправданный риск. Вспышки гнева у подростков.
9. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
10. Бессонница (особенно в утренние часы).

### ***Как помочь:***

**ВЫСЛУШИВАЙТЕ** - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Возьмите инициативу в свои руки, имейте настойчивость преодолеть его нежелание говорить об этом.

**ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом — большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает чувство отгороженности.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать вас за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

**ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР** проблем - признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны - узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Не пытайтесь отговорить от самоубийства. Лучше дайте ему понять, что Вы заботитесь о нем, чтобы он почувствовал, что не одинок, что суицидальное настроение временно, что депрессию можно вылечить, и что проблемы можно решить. Избегайте соблазна говорить: «У тебя есть так много, ради чего жить», или «Твое самоубийство ранит членов твоей семьи».

**ИЩИТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ** – не думайте, что «оно само пройдет», не берите на себя эту ответственность. Помните - если ребенку нужна медицинская помощь, он скорее примет ее в случае, если вы предварительно его выслушали. Активно вовлекайте в процесс поиска немедленной профессиональной терапевтической или

психологической помощи. Подростки, намеревающиеся совершить самоубийство, часто не верят, что им может быть оказана помощь, поэтому, возможно, вам придется потрудиться.