

## ТОЧКА В НАЧАЛЕ ЖИЗНИ

Одной из главных причин суицидального поведения в подростково – юношеском возрасте называют конфликты. В состоянии аффекта человек крайне импульсивен и агрессивен, зачастую он может принять сиюминутное решение как выход из конфликтной ситуации.

Плохие отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) тоже являются весьма серьезным фактором суицидального поведения. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями.

Бывает, что отношения с подругой или другом становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более измена, уход к другому (гой) воспринимаются либо как унижение собственного достоинства, либо как невосполнимая утрата, лишаящая жизнь смысла.

В кризисной ситуации не каждый человек будет дезадаптирован и не каждый выберет в качестве выхода из нее самоубийство. Необходимо учитывать особенности личности, черты характера, которые создают предпосылки для социально-психологической дезадаптации личности. Характерными особенностями суицидентов являются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность.

Указанная категория совершает самоубийства, характеризуемые как отклонения социально-пассивного типа. В пре-суицидальном периоде выявляются различные варианты депрессивных состояний и ситуационных реакций.

Итак, существует множество факторов и особенностей, влияющих на суицидальное поведение. Но для оценки риска необходимо учитывать не только суицидальные, но и антисуицидальные факты:

- нежелание вызвать отрицательные переживания у близких;
- чувство долга к родителями;
- представление о греховности, позорности самоубийства,
- боязнь физических страданий;
- любовь к жизни.

С точки зрения профилактики суицидального поведения огромная роль отводится ближайшему окружению, то есть семье.

Именно она может сформировать адекватную самооценку, построить взаимоотношения на уважении, оказать поддержку, научить справляться с трудными ситуациями. К сожалению, не в каждой семье ребенок получает любовь, ласку и сопереживание.

Все же надо признать, что суицид - это социальная проблема, которая напрямую связана с процессами, происходящими в обществе. Поэтому истоки этой проблемы и пути ее решения нужно искать в обществе.

Статистически было давно замечено, что пики количества самоубийств приходят либо на общества, которые достигли своего наибольшего расцвета, либо на общества, которые переживают тяжелые социальные катаклизмы.

И в то же время в периоды динамического развития или деградации наблюдается относительное сокращение числа суицидов.

### **Родители и педагоги обязаны знать признаки суицидального поведения**

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:

– *словесные признаки*

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### – *поведенческие признаки*

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:  
в еде - есть слишком мало или слишком много;  
во сне - спать слишком мало или слишком много;  
во внешнем виде - стать неряшливым; в учебных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

#### – *ситуационные признаки*

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема).
- Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кое-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критично настроен по отношению к себе.

#### *Итак, если Вы заметили перемены в поведении и настроении ребенка, психологи рекомендуют:*

1. Выслушать. Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам.
2. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженное сознание, оттягивание времени). Приемы психологического воздействия.
4. Напоминание о значимых для него людях.
5. Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня - «Нет», завтра - «Да».
6. Прием взвешивания - что сегодня плохо, что сегодня хорошо.
7. Доведение до абсурда (показать, что в данный момент происходит сгущение красок, накручивание).

8. Метод контрастов (сравнить свою ситуацию с другой, сравнение вести себя с самим собой).

Американцы провели социологическое исследование и выяснили, что дети пытаются совершить самоубийство, когда кто-то есть рядом. Это, наверное, потому, что до последней минуты им отчаянно хочется жить. И в «Скорой помощи», едва шевеля губами, они умоляют спасти их.