

Мотивы и причины суицидального поведения подростка

Как правило, причинами суицида подростка становятся сугубо личные переживания и проблемы, которые подростку зачастую кажутся абсолютно неразрешимыми. Причем, взрослые очень удивляются, когда узнают, что толкнуло ребенка на подобный шаг. Причина может быть столь незначительной, что взрослый человек просто-напросто не обратил бы на нее внимания. Для ребенка же она глобальна, и, как правило, последняя трудная жизненная ситуация (ссора с родителями, неудача на экзамене, конфликт со сверстниками и пр.) может стать пусковым механизмом к совершению суицида.

Данную ситуацию осложняют особенности подростка: максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта. Это также создает ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества. У подростков причиной самоубийства может стать изоляция в классе, изоляция в значимой социальной группе, дезадаптация в новом коллективе (например, при переходе в другую школу или помещении подростка в социальный приют).

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями подростков, выделили четыре основные причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Таким образом, мотивом или причиной суицида могут быть:

- семейные конфликты, развод родителей;
- болезнь, смерть близких и друзей;
- одиночество, неудачная любовь;
- ощущение своей несостоятельности (неуспех при сдаче экзамена, не соответствие требованиям родителей);
- оскорбление, унижение со стороны окружающих, в том числе со стороны членов семьи и т.д.;
- опасение уголовной ответственности;
- боязнь иного наказания или позора;
- конфликты, связанные с учебной;
- реакции на чувство вины или следствие переживания стыда, страх столкновения с болезненной ситуацией;

- протест против окружения, против ситуации, сложившейся в определенной социальной группе;
- месть;
- избегание (наказание, страдания);
- самонаказание;
- отказ (от существования).

В суицидальных попытках подростков можно выделить следующие побуждения:

- сигнал дистресса: «Обратите на меня внимание, мне плохо!»;
- манипуляция другими (например принятие большой дозы таблеток, чтобы заставить кого-то повернуться к нему);

Важно обращать внимание на такое поведение или «шантаж», потому что недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий может привести к завершению попытки. Понятие «смерть» в подростковом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых, у детей отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком.

Другой вариант – стремление наказать других, возможно, сказать им: «Вы пожалеете, когда я умру».

Родителю важно обращать внимание на следующие признаки поведения подростка:

- ✚ ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жить;
- ✚ рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- ✚ резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей, либо наоборот);
- ✚ приведение дел в порядок, раздаривание дорогих ему вещей;
- ✚ примирение с теми людьми, с кем был в конфликте, прощание с людьми из ближайшего окружения;
- ✚ длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, либо эйфоричное приподнятое настроение. Важно обращать внимание на те изменения в настроении, которые ранее были для ребенка не свойственны, а также учитывать произошедшие события в жизни ребенка (смерть близких людей, переезд в другой город, переживание неуспешности и пр.)

Как поступить, если замечены намерения совершить самоубийство.

1. Внимательно выслушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь. Кто

готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства. Ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и не определены.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии сильной подавленности и истощения, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.

Если вы заметили у ребенка суицидальные намерения, постарайтесь поговорить с ним по душам. Аккуратно спросите, думает ли подросток о самоубийстве. Есть ли у него план реализации. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему.

Постарайтесь выяснить, что его волнует. Как он себя чувствует среди сверстников, что радует или делает несчастным, загнанным в ловушку, кто его друзья и чем он увлечен в данный момент.

Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.