

Факторы риска суицидального поведения в подростковом возрасте

Как и любое сложное человеческое явление, подростковый возраст характеризуется целым рядом биологических, психологических и социальных факторов, каждый из которых вносит свою лепту в общую картину его протекания. Подростковый возраст – это переходное состояние, начало которого ознаменовано половым созреванием, а конец – приобретением независимости от значимых взрослых. При этом наблюдается несоответствие уровня биологического развития индивида его психологическому и социальному уровням. Формирование целого ряда новых психологических и социальных характеристик, смена личностных и социальных приоритетов вызывают значительный уровень стресса. Переживаемый подростком стресс, в свою очередь, может привести к нарушениям психического здоровья. Ниже в таблице приведены эти особенно- сти, далее подробно обсуждаемые в тексте.

Биологические	Психологические	Социальные
1. Пубертат (активация гормонов гипофиза, половые гормоны)	1. Формирование собственной идентичности	1. Формирование независимости от родителей
2. Активация надпочечников (глюкокортикоиды, катехоламины)	2. Функциональная активация мотивационной и эмоциональной систем	2. Смещение приоритета общения к сверстникам
3. Финальные стадии взросления префронтальной коры головного мозга		

Биологические особенности подросткового возраста

Ранее считалось, что мозг подростка мало чем отличается от мозга взрослого человека. Существовал целый ряд нейробиологических и когнитивных гипотез, которые предполагали, что развитие человеческого существа от ребенка ко взрослому происходит линейным образом. В последние десятилетия благодаря техническим возможностям нейровизуализации детально исследованы биологические процессы, связанные с созреванием и миелинизацией мозга, и стало возможно утверждать, что бурное качественное развитие серого и белого веществ приходится как раз на подростковый возраст.

Различные отделы мозга, как биологического субстрата психики индивида, созревают, согласно современным нейроанатомическим данным, неравномерно. Вначале созревают отделы, отвечающие за первичные моторные и сенсорные функции, после чего созревают отделы коры более высокого порядка, отвечающие за операции, при которых интегрируются данные функции и реализуется контроль за ними. В целом филогенетически более древние структуры созревают раньше, чем новейшие отделы коры.

Сочетание несозревшей префронтальной коры (когнитивные функции и контроль) с развитыми и порой чересчур интенсивными эмоциями ослабляют способность

подростка осуществлять полноценный когнитивный контроль за своими действиями, просчитывать последствия предпринимаемых действий, адекватно, а не импульсивно реагировать в эмоционально значимых для него ситуациях.

Помимо существенной разницы в темпе созревания различных отделов коры головного мозга, означающей целый ряд сложностей для подростка, связанных, в первую очередь, с контролем своего поведения, подростковый возраст ознаменован началом пубертатного периода. Важнейшими маркерами нейроэндокринологических изменений является выработка половых гормонов и гормонов стресса, прежде всего, кортизола. Половые гормоны не только отвечают за формирование вторичных половых признаков и взросление организма, но и оказывают влияние на общее функционирование мозга, в частности на развитие лимбической системы, функционирование дофаминэргической и серотонинэргической систем. Кортизол и вся система стресс-реагирования (гипоталамогипофизарно-кортикоидная ось), в том числе такие ее компоненты, как кортиколиберин и АКТГ, оказывают влияние на выраженность агрессии и вносят свой вклад в развитие депрессии.

Все эти механизмы выступают биологическими предикторами сложного эмоционального состояния, характерного для подростка, они в значительной мере объясняют его подверженность частой смене настроения, эмоциональной реактивности, депрессии и повышенной неконтролируемой импульсивности. Они также дают объяснение рисковому поведению, связанному как с поиском новых ощущений, так и с неэффективностью когнитивного контроля за собственными действиями, агрессивностью и повышенной тревожностью. Биологические особенности подросткового периода создают предпосылки для зависимого поведения, злоупотребления психоактивными веществами и риска возникновения суицидальных мыслей и намерений. В том, насколько вероятным будет неблагоприятное развитие, определенное значение имеют психологические и личностные особенности подростков.

Психологические особенности подросткового возраста

Психологические особенности подростков и этапы становления личности неразрывно связаны с биологическими особенностями подросткового периода развития. Эрик Эриксон, разрабатывая свою теорию возрастной периодизации и задач каждого из возрастных периодов, выделял стадию 11–20 лет (стадия

№ 5) как ключевую с точки зрения формирования идентичности, отмечая, что именно в этот период индивид колеблется между формированием положительного образа «Я» и отрицательной путаницей ролей. Все, что подросток познал о себе и о мире на предыдущих этапах развития и при прохождении более ранних кризисов, должно быть переосмыслено, объединено в единое целое, в единый мировоззренческий и смыслообразующий образ, при этом пережитый прошлый опыт должен помочь спроектировать деятельность в будущем. Если индивид успешно прожил кризис идентичности и смог интегрировать весь свой

предыдущий жизненный опыт, он приобретает сформированное и адекватное своим жизненным обстоятельствам чувство идентичности. Если же нет – формируется чувство спутанной идентичности, для которого характерны мучительный поиск себя, своего места в обществе и отсутствие четкой жизненной перспективы.

Таким образом, только при успешном завершении подросткового периода личность получает ответы на мучительные вопросы, до этого момента, а именно на протяжении всего подросткового периода, можно предположить, что личность страдает из-за состояния, которое Эриксон определяет как «диффузию личности». Отсюда – склонность к депрессии, подавленность и частая смена настроения, высокая эмоциональная реактивность и склонность к импульсивно-аффективному поведению, застревание в негативных эмоциональных состояниях в ситуациях значимого эмоционального события, сложный неоднозначный поиск себя и своих пределов, проявляющийся, в частности, в рискованном и девиантном поведении и т.д. Большую роль в этих сложных исканиях подростка играют интерперсональные аспекты, его взаимоотношения с взрослыми и сверстниками. При отсутствии адекватного контакта с взрослыми незрелая когнитивная система и система контроля и управления собой не просто усугубляют данную ситуацию, но и выступают факторами, формирующими «туннельное» сознание, при котором подросток видит только определенные эмоционально значимые (часто негативно окрашенные) аспекты ситуации, что порой приводит к с трудом проходящему ощущению безвыходности, без- надежности и бесполезности.

Интересно отметить, что в этот период созревает дофаминэргическая система, отвечающая за формирование мотивационной сферы и целенаправленного поведения. Основным показателем эффективного когнитивного развития является способность индивида подавлять приходящие случайные мысли и действия ради достижения и реализации целенаправленных мыслей и действий, особенно в условиях борьбы мотивов. В отношении принципа созревания мотивационной сферы мнения исследователей расходятся – часть из них связывает его только с созреванием общих когнитивных функций префронтальной коры и увеличением скорости и эффективности общей мыслительной способности, а часть – включают как обязательный компонент процессы «подавления», проявляющиеся в контроле импульсивности и в отложенном удовольствии для достижения лучших результатов.

Таким образом, психологические особенности подросткового возраста во многом детерминированы его биологическими особенностями и тесно связаны с формированием положительной мировоззренческой картины, но только в результате успешного прохождения данного периода. До успешного его завершения подросток подвержен многочисленным мучительным переживаниям, интенсивность которых часто превосходит его способности справляться с дистрессом. Это может привести либо к долгожданному взрослению, либо к эмоциональной надломленности, с последующими неадекватными действиями и сложными путями личностного развития.

Социальные особенности подросткового возраста

Поскольку типичные для подростков особенности психологического реагирования и поведения можно наблюдать не только у человеческих особей, но практически у всех млекопитающих, часть исследователей выдвинула гипотезу об эволюционно обусловленной необходимости данного «переходного» возрастного периода для решения ряда определенных эволюционных задач.

С точки зрения эволюции основная задача данного периода – приобретение необходимых навыков для относительно независимого существования, для выхода из ситуации зависимости от взрослых, семьи и ближайшего окружения. Как у человека, так и у других видов, это проявляется в увеличении объема взаимоотношений со сверстниками, по сравнению с контактами с более взрослыми людьми, в поиске новых ощущений и усилении консуматорного поведения, и как следствие – в более рисковом поведении. Хотя при этом рисковое поведение повышает шанс смертельного или иного неблагоприятного исхода (травмы, повреждения и т.д.) в эволюционном плане такое поведение, особенно среди мужчин, ведет к большему репродуктивному успеху, увеличению пространства обитания, добыче дополнительных ресурсов, большей «взрослой» свободе и к способности эффективного решения сложных ситуаций.

Также стоит упомянуть что, показателями повышенного риска, согласно классическим воззрениям Дюркгейма, являются некие крайние проявления взаимоотношения индивида и социума. Слишком слабая интеграция личности в общество (в форме социальной изоляции, невовлеченности, оторванности от социума) и слишком тесная интеграция личности в общественную среду, особенно в некий специфический микросоциум, повышают риск самоубийства. Форма социальной изоляции не имеет решающего значения – это может быть и психологическое одиночество, и невовлеченность в социум, и отдельное самостоятельное проживание без достаточного количества социальных контактов, потеря члена семьи.

В последние годы активно обсуждается интерперсональная теория суицида. Она рассматривает три важнейших аспекта:

- 1) потерю чувства принадлежности;
- 2) восприятие себя как обузы для окружающих и
- 3) приобретенную способность (навык), характеризующийся снижением психологического порога возможности суицида.

Наиболее частой причиной таких психологических состояний становится чувство одиночества как субъективного переживания, характерное для социальной изоляции или социальной отверженности индивида в различных условиях и обстоятельствах. Ряд исследователей также отмечают, что, если в социальной группе, к которой принадлежит индивид, имеет место история суицида или существует особое отношение к этому явлению, это повышает риск суицидального поведения. Это весьма характерное для подростковой среды обстоятельство отчасти объясняет «заразительность» и кластеризацию суицидального поведения в подростковых субкультурах. Принадлежность к тем или иным меньшинствам, особенно сексуальным, также влияет на формирование чувства одиночества и определяется

рядом исследователей как фактор риска суицида. Наконец, необходимо упомянуть доступность средств суицида, который также является фактором, провоцирующим суицидальное поведение.

Из всего описанного выше можно сделать следующие выводы:

- подростковый возраст является эволюционно обусловленным процессом и предполагает решение индивидом определенных задач развития, без которых невозможно полноценное взросление и адекватное взрослое поведение;
- психологические и социальные аспекты поведения и реагирования подростков обусловлены биологическими процессами, протекающими в мозге и нейроэндокринной системе в данный период, и с трудом поддаются осознанному когнитивному контролю;
- до успешного завершения подросткового периода подросток очень уязвим с точки зрения несоразмерности своих эмоциональных и когнитивных реакций и подвержен многим мучительным переживаниям, которые повышают вероятность возникновения дезадаптации в данный период;
- успешное прохождение данного этапа развития весьма затруднительно без сопутствующего вмешательства взрослых.