

# **Беседа**

## **Подростковый суицид и способы преодоления суицидального поведения**

Некоторые представления о суициде:

1. Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
2. Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.
3. Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя руки.
4. Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
5. Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
6. Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое – это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.
8. За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.
9. Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.
10. Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

#### ***Характерные черты суицидальных личностей:***

- Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
- Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
- Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.
- Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
- Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
- Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
- Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: «жизнь ужасна», «всем все равно».
- Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
- Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

Укрепление желания у подростка жить – **цель суицидальной интервенции**, то есть оперативного вмешательства педагога в данной ситуации.

Десять характеристик – общие для взрослых людей, покончивших жизнь самоубийством. Считается, что они также являются общими для детей и подростков (по Шнейдману):

1. Их психологические или эмоциональные страдания были так сильны, что казалось, никогда не кончатся.
2. Их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью фрустрированы (блокированы).
3. Они выбрали суицид как альтернативу любому другому решению своей проблемы.
4. Им необходимо было таким способом прекратить страдания, которые они переживали.
5. Они ощущали беспомощность и безнадежность своих попыток прекратить страдания.
6. Они видели только два пути: либо решить проблему, либо покончить с ней ценой собственной жизни. Это черно-белое мышление.
7. Амбивалентность: они хотят жить и в то же время хотят умереть.
8. Они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем желании покончить жизнь самоубийством.
9. Они хотят убежать от проблем, страхов, страданий и суматохи, считая, что суицид – конечная цель их бегства.
10. У них есть устойчивый жизненный паттерн слабого противостояния проблемам.

Ключи к суициду:

В зависимости от взгляда человека на суицид различают вербальные, бихевиоральные (поведенческие) и ситуационные ключи.

#### *Вербальные ключи*

Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве» или «Было бы лучше умереть» или «Я не хочу больше жить».

Косвенные высказывания, например, «Вам не придется больше обо мне беспокоиться» или «Мне все надоело» или «Они пожалеют, когда я уйду». Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

#### *Бихевиоральные ключи*

- Отчаяние и плач.
- Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.
- Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- Нехватка жизненной активности.
- Самоизоляция от семьи и любимых людей.
- Рост употребления алкоголя или наркотиков.
- Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- Повышение или потеря аппетита.
- Вялость и апатия.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- Приведение в порядок своих дел.

- Отказ от личных вещей.
- Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- Суицидальные попытки в прошлом.
- Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Скудные планы на будущее.
- Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

#### *Ситуационные ключи*

- Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.
- Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников. Недавняя перемена места жительства.
- Семейные неурядицы.
- Неприятности с законом.
- Коммуникативные затруднения.
- Проблемы со школой или занятостью.
- Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.
- Хроническая, прогрессирующая болезнь.
- Нежелательная беременность.

#### **Ваши действия**

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости оттого, что вы говорите.
- Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

- Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше».
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
- Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

#### **Показатели суицидального риска:**

- Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера – угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита и веса или обжорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

#### **Примерные вопросы для оценки риска суицида:**

При попытке определения риска или опасности суицида бывает полезно иметь перед собой серию вопросов для оценки факторов риска. Они представляют собою пример того, как должна быть построена фраза и употребляются только в качестве общей директивы. Очень важно так сформулировать этот вопрос, чтобы чувствовать себя достаточно уверенно и спокойно.

1. Было ли у тебя чувство подавленности в последнее время?
2. Бывали ли у тебя мысли о том, что жизнь безнадежна? Возникало ли желание умереть?
3. Сколько раз? Как часто посещали тебя эти мысли? Как долго они длились, когда последний раз?
4. Пытался ли ты убить себя? Как ты это делали?
5. Почему попытка не удалась? Тебе оказали помощь? Кто? В чем именно она заключалась?
6. Что произошло с тобой после этого?
7. Как ты собираешься совершить следующую попытку самоубийства?
8. Ты намерен сделать это прямо сейчас? Мог бы ты сказать мне об этом? Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?
9. Происходило ли и нашей жизни что-то такое, что подталкивало тебя к решительным действиям?
10. Есть ли у тебя план? Какой?
11. Как бы ты сделал это? Каковы твои намерения?

Для того чтобы оценить на месте фактор риска, необходимо время.

Риск суицида возрастает, если:

- 1) это не первая попытка;
- 2) подросток выдвигает серьезные мысли на этот счет;
- 3) есть план действий и/или намерения по их осуществлению.

Не забывайте, чем конкретнее план, тем выше риск. Это не означает, что некто со смутными мыслями о самоубийстве, не должен восприниматься всерьез. Для подростков характерна импульсивность. Они могут совершить самоубийство, не прибегая к планированию или детальной разработке его плана.

Следующие вопросы позволят вам определить эмоциональное состояние человека на другом конце провода – что чувствует подросток. Чем сильнее ощущение безнадежности, тем выше риск.

12. Есть ли у тебя какие-нибудь надежды на будущее? На следующую неделю? Следующий год?
13. Что ты думаешь о будущем? Есть ли какой-то выход из этого положения?
14. Кто мог бы оказать тебе поддержку? Обращался ли ты к психологу? Это помогло?

Важно определить также, есть ли у подростка модель суицидального поведения. Риск возрастает в том случае, если в его семье или близком окружении бывали случаи суицида, как способ прекращения страдания. Это упрощает принятие такой возможности решения проблем.

Вы можете спросить:

15. Кто-либо в вашей семье говорил о самоубийстве? Делал попытки? Совершал самоубийство?

16. Кто-нибудь из твоих друзей говорил когда-либо о суициде? Пытался это сделать? Совершал самоубийство?

Очень часто оказывается полезным попрактиковаться в постановке подобных вопросов в ролевой игре со своим коллегой. Практика поможет вам обрести чувство уверенности в разговоре на эту тему. Иметь дело с потенциальными самоубийцами всегда не просто, но вы будете готовы к взаимодействию с ними, все пройдет гладко.

## **Причины суицидов среди подростков**

### Потери

1. Разрыв романтических отношений

В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений – травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения – чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

## 2. Смерть любимого человека

Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

## 3. Смерть домашнего животного

Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

## 4. Потеря работы

Для многих подростков "работа" означает зрелость и независимость.

## 5. Потеря "лица"

Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

## 6. Развод

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

### Давления

#### 1. Давление в школе

Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

#### 2. Давление со стороны сверстников

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

#### 3. Давление родителей

Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подходящее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть "друзьями"; скорее проповеди, чем примеры.

### Низкая самооценка

#### 1. Физическая непривлекательность



Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравняться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщички на лице!

## 2. Второсортность

Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

## 3. Сексуальность

Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

## 4. Одежда

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться, подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

## 5. Физическое бессилие

Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

## 6. Неуспешность в учебе

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

### Недостаток общения

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле, не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

### Бесперспективность и безнадежность

Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

На наш взгляд, главным и основным способом профилактики суицидального поведения подростков в условиях временного детского коллектива должны быть внимание и искренний интерес педагога к КАЖДОМУ подростку.

**Что же делать, если вы столкнулись по долгу службы, или просто оказались рядом с человеком, демонстрирующим признаки проблемного состояния?**

- Прежде всего, нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца – психически больной. И тех, кого вытащили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще суицид – не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
- На вопрос о смысле жизни однозначного ответа нет – потому что этих смыслов жизни огромное количество. И для каждого может найтись свой, причем не один! Если у человека возникли мысли "зачем я живу" – значит, он собственный смысл жизни просто-напросто потерял. Так его вполне можно отыскать – более того, во время таких "поисков" может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому главное в решении любой проблемы – не упираться носом в надпись "нет выхода", причем выход-то рядом, надо только голову повернуть. Вот об этом можно поговорить с суицидентом.
- Если вы видите, что человек ведет себя слишком рискованно – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью, но может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется – большинство из них, как правило, мужчины, а мужчинам у нас "плакаться кому-то в жилетку" не принято. Именно поэтому, кстати, среди клиентов психотерапевтов примерно четыре женщины на одного мужчину, а в статистике суицидов – четверо мужчин на одну женщину.
- Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что мол, "кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает". Да, заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту "диагноз" здесь поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит пропускать такие высказывания мимо ушей.
- Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.
- Людям, склонным к демонстративному суициду, можно сказать: наверняка все ваши мысли и все ваше поведение заиклено на какой-то конкретной личности: мол, вот я умру, он (или она) тогда поплачет, тогда поймет... Нужно сказать о том, что пресловутая личность может среагировать совсем не так, как вы хотите: возможно, она вовсе не будет убиваться у вашего гроба, и вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично вы уже не сможете. Поэтому стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться "кому-то что-то доказать"? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными

методами – во всяком случае, прямо сказать человеку, чего вы от него ждете, может быть эффективнее, чем рисковать жизнью – штукой в общем-то довольно привлекательной и интересной. Нужно учесть и то, что бессознательное сравнение суицидентов с психами опять-таки еще не изжито – и как на вас посмотрит ваш "предмет чувств" после вашего неадекватного, по его мнению, поступка, если вы останетесь живы? Очень вероятно, что не только не бросится вам на шею с проявлениями любви, но и попытается держаться от вас подальше...

- В конце концов, возможно, надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Если не можете доверить свои чувства кому-то близкому или специалисту-психологу, можете просто вести дневник. Это спасло от самоубийства многих людей – к их счастью, а возможно, и к нашему.
- Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Распространенный в народе способ отговорки – "чего встал, прыгай давай" – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке. И все записки "в моей смерти прошу винить"... – извините, полная глупость. Никто ни в чем самоубийстве не виноват (даже уголовный кодекс в статье "доведение до самоубийства" перечисляет очень ограниченные условия).
- Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: мол, нельзя делать детей сиротами, нельзя бросать близких... Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Опять-таки, скажите такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно. А если он хочет в этой жизни быть значимой личностью – то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?
- Вообще важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему "Да ты не думай об этом!" Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: "Не думай о белой обезьяне". Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно также нельзя впрямую отговорить человека "не думать о суициде". Лучше подкинуть ему иную работенку для мозгов!
- Можно спросить у суицидента о том, что значит для него самоубийство? Часто встречающиеся ответы: «...это достижение покоя...», «угроза близким...». В этом случае можно спросить: «А можно покоя достичь другим способом? Как вы раньше его обретали? Что это будет значить для ваших близких? Доказать своим близким можно как-нибудь по-другому?». Следует сказать о том, что это будет последнее, что он сделает в своей жизни...

...Итак, любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем! Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!