

«ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД» "TEENAGE SUICIDE"

Овсепян Кристина Армэновна
Студент, Кубанского Государственного Университета, города Краснодар
Ovsepyan Kristina Armenovna
Student, Kuban State University, Krasnodar city

Аннотация:

Проблема суицидального поведения в последнее время становится одной из актуальнейших проблем не только науки (психологии, социологии, психиатрии, философии и др.), но и общества в целом. Несмотря на то, что с 1990 г. уровень самоубийств в нашей стране снизился примерно вдвое, Россия находится в числе стран с высоким и очень высоким уровнем суицидов, а по частоте подростковых суицидов продолжает оставаться на одном из первых мест. По официальным данным Росстата, в 2014 году зафиксировано 936 подростковых самоубийств, а 2015 году – 824. Наряду с этим, ежегодно каждый 12-й подросток совершает попытку суицида, что резко повышает у него риск повторного, с большой вероятностью завершённого самоубийства. В этой статье мы рассмотрим предпосылки причины и способы предотвращения самоубийств среди подростков.

Annotation:

The problem of suicidal behavior has recently become one of the most pressing problems not only in science (psychology, sociology, psychiatry, philosophy, etc.), but also in society as a whole. Despite the fact that since 1990 the suicide rate in our country has decreased by about half, Russia is among the countries with high and very high suicide rates, and continues to be in one of the first places in terms of the frequency of adolescent suicides. According to official data from Rosstat, 936 teenage suicides were recorded in 2014, and 824 in 2015. Along with this, every 12th teenager attempts suicide every year, which sharply increases his risk of repeated, with a high probability of completed suicide. In this article, we look at the premise of the causes and ways to prevent adolescent suicide.

Ключевые слова: подростки , суицид , девиантное поведение, депрессия

Keywords: adolescents, suicide, deviant behavior, depression

Суицид – вторая главная причина смерти молодых людей возрастной категории от 15 до 24 лет. Первой являются травмы в результате падения с высоты, передозировка наркотиков, отравления и дорожные происшествия. По мнению суицидологов, многие из таких несчастных случаев в действительности были замаскированными самоубийствами. Национальный статистический центр здравоохранения США подсчитал, что ежегодно жертвами суицида становятся 5000 молодых людей, однако некоторые эксперты полагают, что это число занижено. Наряду с суицидами, ошибочно именуемыми "случайной смертью", происходит немало суицидов, информация о которых до правоохранительных органов не доходит. Родителям тяжело признаваться в том, что их дети ушли из жизни добровольно.

Часто смертный случай признается суицидом, только если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство решивших расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о самоубийстве возникают у каждого пятого подростка. Суицид с годами "молодеет": о нем думают и пытаются предпринять совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Причины суицида:

Семейная проблематика:

- Самоубийство одного из членов семьи (особенно одного из родителей)
- Потеря одного из родителей ввиду смерти или развода. Потерей одного из родителей в случае развода являются ситуации, когда родитель, с которым ребёнок не остаётся жить, отказывается от всяческого дальнейшего взаимодействия с сыном/дочерью. То есть, не принимает участия в воспитании, прерывает контакт, не звонит и не пишет сам и не реагирует на попытки общения со стороны ребёнка.
- Отсутствие эмоциональных привязанностей в семье, неприятие и постоянное осуждение подростка в семье.
- Насилие в семье (физическое, эмоциональное, сексуальное).
- Слишком авторитарные или напротив, всё позволяющие родители.

Факторы окружающей среды:

- Социальная изоляция, отчуждение, неприятие в группе сверстников
- Проблемы в школе/колледже (травля со стороны одноклассников, тяжёлые и затяжные конфликты с учителем/учителями)
- Утрата значимых отношений (распад пары, ссора с близким другом, смерть близкого человека)
- Высокий уровень стресса (например, в периоды перед важными экзаменами – ЭГЭ, ГИА.). Стоит отметить, что стресс вызывают не сами экзамены, а сверхценное отношение к ним в школе и в семье подростка. К сожалению, зачастую родители требуют хороших оценок, ставя учёбу превыше всего, но при этом не учат ребёнка способам преодоления стрессовых ситуаций.

Личностные факторы:

- Депрессия.— Подростковая депрессия имеет некоторые общие признаки с проявлением депрессии у взрослых, однако, может проявляться и несколько иначе. Чувство скуки, печальное настроение, нарушения сна, жалобы на самочувствие, склонность к бунту, непослушание, плохая успеваемость, прогулы школы, замкнутость – всё это может служить признаками подростковой депрессии. Конечно, по отдельности эти признаки могут и не свидетельствовать о депрессии, являясь личностными особенностями, но чем их больше, тем больше повод родителям внимательнее присмотреться к своему подростку.
- Чувство бессилия, проявляющееся в упадке сил, апатии, фразах вроде «я ни на что не способен», «у меня ничего не получается», «я ничего не смогу в своей жизни сделать нормально».
- Психические заболевания.
- Переживания по поводу сексуальной ориентации. Подробнее о сексуальной ориентации в статье «Виды сексуальной ориентации».
- Зависимости от психоактивных веществ.
- Пессимистичный взгляд на жизнь в целом и на собственное будущее в частности.
- Расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия).

Чрезмерное увлечение идеями смерти (прослушивание мрачных песен, в которых говорится о смерти, чтение литературы на эту тему).

Суицид, как правило, не случается внезапно. Большинство подростков, делающих попытки покончить с жизнью, о своем намерении почти всегда сигнализируют: высказывают или делают что-нибудь такое, что может служить предупреждением о том, что они оказались в безвыходном положении и замышляют самоубийство. Немногие делятся своими планами с окружающими, но кто-то из их друзей обязательно будет хоть что-нибудь об этом знать.

Суицид может быть предотвращен.

Существует мнение, что, если подросток решил расстаться с жизнью, то воспрепятствовать этому невозможно. Считается также, что, если подростку не удалось осуществить задуманное с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова до тех пор, пока своего не добьется. На самом же деле, молодые люди покончить с собой пытаются, как правило, всего один раз. Большинство из них представляют для самих себя опасность лишь на протяжении короткого периода времени: от 2 до 3 дней. Если в их планы кто-то вмешается и поможет им, то покушаться на свою жизнь они больше никогда не будут. Разговоры о суициде подростков к нему не подталкивают.

Считается, что разговоры с подростками на темы суицида представляют собой опасность, поскольку те могут захотеть испытать эту опасность на себе. Сюда же можно отнести и разговоры о том, что нельзя, мол, беседовать с молодежью о наркотиках, так как после этого они захотят их попробовать; нельзя разговаривать с ними о сексе, потому что тогда они начнут заниматься сексом, и так далее. Некоторые учителя, психологи и родители избегают слова "суицид" из боязни навести детей на мысль о добровольной смерти. Однако, разговаривая с подростками о суициде, мы несколько не подталкиваем их к его совершению. Наоборот, подростки получают возможность откровенно поговорить о том, что их мучает и лишает покоя. Если друг или знакомый (подруга или знакомая), будто бы невзначай, касается темы самоубийства, значит - он (она) уже давно об этом думает, и ничего нового о суициде здесь не скажешь. Более того, ваша готовность поддержать эту щекотливую тему даст человеку возможность выговориться, а суицидальные мысли, которыми начинают делиться с другими, перестают представлять собой опасность.

Суициденты в большинстве случаев психически здоровы. Поскольку суицидальное поведение принято рассматривать как нездоровое и ненормальное, многие ошибочно думают, что суициденты - люди "не в себе". Их путают с психами. Некоторые даже полагают, что суициденты представляют опасность не только для самих себя, но и для окружающих.

Конечно, суициденты могут вести себя как психически больные, тем не менее, следствием психических заболеваний их поведение не является. Их мысли и поступки неадекватны лишь в той степени, в какой оказывается сложным их положение. Кроме того, в большинстве своем опасности для других они не представляют. Суициденты могут выказывать раздражение, но направляют они его исключительно на них самих себя. Большую часть времени они погружены в

состояние острого эмоционального конфликта, отчего в некоторые моменты думают о самоубийстве. У некоторых, но лишь немногих, подростков наблюдаются серьезные нейрхимические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их мысли и поступки в течение какого-то времени могут выглядеть неадекватными.

Суицид – не просто способ обратить на себя внимание.

Часто родители и друзья не обращают внимания на слова подростка о том, что он хочет покончить с собой. Им кажется, что тот стремится обратить на себя внимание или ему просто что-нибудь нужно. Говоря о самоубийстве, ваш знакомый в самом деле хочет привлечь к себе внимание, но вместе с тем он не шутит. Здесь следует обратить внимание на то, что именно он говорит, и не рассуждать о том, для чего ему это нужно. Скорее всего, он в шаге от отчаянного поступка, и к его словам нужно отнестись всерьез. Лучшим выходом в такой ситуации является срочное обращение к психологу.

Думающие о суициде подростки считают, что их проблемы неразрешимы. Разные люди одну и ту же проблему видят по-разному. То, что для одних - пустяк, другим может показаться катастрофой.

Так же и дети часто смотрят на жизнь иначе, чем взрослые. Однако, по-разному жизнь видят не только дети и родители. У близких друзей точки зрения тоже могут не совпадать: то, что хорошо для одного, для другого невыносимо, а для третьего – вполне сносно.

Суицид – следствие не одной проблемы, а их совокупности.

Многим знакомо образное выражение по поводу последней капли, переполнившей чашу терпения. Так вот, приводящие к суициду причины подобны таким каплям. Каждая из них сама по себе – ничто. Даже двум, пяти и десяти доверху чашу не наполнить. Однако, если их сотни, в какой-то момент чаша окажется переполненной.

На самоубийство способен каждый.

Предотвращать суицидальные попытки было бы легче, если бы их совершали люди лишь определенного склада характера, но, к сожалению, тип суицидоподверженного подростка пока не установлен и, как полагают, сделать это невозможно.

Например, дети из обеспеченных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем дети из семей малоимущих. С жизнью расстаются не

только те подростки, у которых плохая успеваемость и разлаженный контакт с окружающими, но и те, у кого нет проблем ни в семье, ни в школе.

Чем лучше у суицидента настроение, тем больше вероятность совершения такой попытки.

Самоубийство подростка, уже вроде бы вышедшего из кризисной ситуации, является для многих полной неожиданностью. Да, большинство молодых людей обычно пытается наложить на себя руки лишь один раз в жизни. Для подростков же, способных на повторную попытку, самый опасный период составляет 80 - 100 дней после первой.

После первой суицидальной попытки подростки чувствуют участие и поддержку окружающих. Родители, учителя и друзья уделяют им повышенное внимание, в результате чего у них возникает комфортное ощущение всеобщей к ним любви. Однако месяца три спустя взаимоотношения возвращаются в прежнее русло. Хотя родители, учителя и друзья по-прежнему окружают суицидента вниманием и заботой, жизнь все же берет свое - у всех имеются и собственные не менее важные дела. Настроение у подростка приподнятое, поэтому окружающим и кажется, что все худшее уже позади.

Только есть здесь одно большое "но": совершивший попытку суицида подросток возвращается к нормальному душевному состоянию медленнее, чем это выглядит со стороны. Толкнувшие его на самоубийство страхи и неприятности не прошли окончательно и все еще дают себя знать - вот почему этот период представляет для подростка наибольшую опасность. Те, кто опекал его, снова занялись своими делами, и у него возникает ощущение, что все от него отвернулись, в результате чего в голову ему может прийти мысль о совершении еще одной суицидальной попытки с целью вернуть утраченное повышенное к себе внимание.

На то, чтобы окончательно отбросить суицидальные намерения, подростку требуется не менее трех месяцев, поскольку за более короткое время к лучшему ситуация может не измениться: любимая девушка не вернется, школьная успеваемость не улучшится, пристрастие к алкоголю или наркотикам не ослабеет. Отсюда мысль о повторной попытке самоубийства как единственного возможного выхода из положения. И планирование ее начинается уже с удвоенной энергией. В этом случае окружающим следует быть настороже, поскольку вид у суицидента при этом часто вполне счастливый, потому что он уверен в скором "разрешении" всех своих проблем.

Близкий друг способен предотвратить самоубийство. От заботливого

внимательного друга зависит очень многое. Именно он может спасти жизнь потенциальному суициденту. Представим, что кто-то из друзей поделился с вами тайной о задуманном им самоубийстве. Если бы он вам не доверял, вряд ли стал бы раскрывать вам свои секреты. А заговорил он с вами, вероятно, потому, что умирать ему не хочется и он верит, что понять его сможете только вы.

Кто совершает самоубийства, почему он это делает и как.

Тема суицида внушает естественный страх. Он может быть еще большим, если вы знаете кого-то, кто предпринимал попытку самоубийства или уже свел счеты с жизнью. Обычно суицид является темой "неудобной", о нем не очень-то говоришь с родителями, учителями и даже друзьями, но все время возникает вопрос: какие же проблемы могут достать человека так, чтобы он решился на самоубийство? Это может показаться странным, но большинство совершающих суицид подростков умирать на самом деле не хотят - они просто пытаются решить таким образом некоторые проблемы. Однако весь трагизм ситуации заключается в том, что проблемы наступают и отступают, а решить их пытаются раз и навсегда. Подростки желают избежать проблем, с которыми, на их взгляд, им не справиться. Они причиняют им душевную боль, и суицид кажется надежным средством эту боль снять.

Откуда известно, что убившие себя подростки умирать не хотели и, если не хотели, то почему все же погибли?

Чаще всего суицидальные попытки совершаются дома между 4 часами дня и полночью. Следовательно, молодые люди пытаются покончить с собой там, где их найдут скорее, и делают это в такое время, когда кто-то из членов семьи вероятнее всего оказывается дома и может прийти на помощь. А как же те, спасти которых не удалось? Откуда известно, что на самом деле умирать они не хотели? Знать это наверняка невозможно, однако, в беседах со спасенными выяснить удается многое. Оказавшись перед лицом смерти, почти все они говорили, что начинали вдруг понимать, что их проблемы не столь уж велики, и за мгновение до смерти осознавали, что хотят жить дальше.

Из всего вышесказанного следует главный вывод, что, для того чтобы ценить жизнь, человеку необходимы две вещи: внимание и любовь окружающих, а также любовь к себе самому.

Список литературы:

Агрессия у детей и подростков : учеб. пособие / Г. Э. Бреслав [и др.] ; под ред. Н. М. Платоновой. — СПб. : Речь, 2004. — 334, [1] с. — (Психологический практикум). — Библиогр. : с. 331-335.

Корнилова, Т. В. Подростки групп риска / Татьяна Васильевна Корнилова, Елена Леонидовна Григоренко, Сергей Дмитриевич Смирнов. — СПб. [и 5 др.] : Питер, 2005. — 336 с. — (Практическая психология). — Библиогр.: с. 334-336.

Петрушин, А. В. Родители vs дети. Советы психиатра / Андрей Владимирович Петрушин. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 253, [2] с. : ил. — (Сердце отдаю детям).

Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Лидия Бернгардовна Шнейдер. — М. : Академический Проект : Трикста, 2005. — 334 с. — (Психологические технологии). — Библиогр.: с. 310-332.