

Суицидальное поведение у детей и подростков, имея сходство с действиями взрослых, отличается естественным возрастным своеобразием. Детям характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Передки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, в настоящее время считается вариантом временного видоизменения характера («патологической идентичности» по Эриксону) почти у четверти здоровых подростков.

### Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

### Рекомендации взрослым:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьёзность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребёнка.
3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
4. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
5. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
4. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
5. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, психологов, врачей, к которым можно обратиться.

Государственное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования «СЕМЬЯ»»

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

## Профилактика суицида среди детей и подростков



**Следует иметь в виду следующие особенности суицидального поведения:**

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. Само понятие о смерти возникает у детей между 2 — 3 годами. Для большинства она не является пугающим событием.

**В дошкольном возрасте** дети не считают ее концом жизни, а воспринимают как временное явление, подобно сну или отъезду. Вместе с тем, смерть близких, домашнего животного или сверстника из-за особенностей мышления и ограниченности опыта осознается ребенком как результат его желаний, что нередко приводит к сильному чувству вины. Возникающие печаль и грусть очевидны и достигают большой интенсивности, но продолжают недолго.

**В младшем школьном возрасте** дети считают, что смерть невидима и, чтобы остаться незамеченной, она ночью прячется в таких укромных местах, как кладбище, ее отождествляют с привидениями или покойниками, которые могут украсть детей. Часто младшие школьники считают, что смерть является наказанием за плохие дела. Они считают смерть маловероятной, не осознают ее возможности для себя, не считают необратимой. Ближе к подростковому возрасту объективные факты смерти становятся более важными, чем фантазии, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.

Для подростков смерть становится более очевидным явлением. Но они фактически отрицают ее для себя, гоня на мотоциклах, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность.

В дальнейшем подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предпринимают смертельного исхода.

В группе 13 — 16-летних 20% верили в сохранение сознания после смерти, 60% — в существование души и только 20% — в смерть как прекращение телесной и духовной жизни — свидетельствуют западные социологи. Тем не менее, последствия аутодеструктивных действий могут быть чрезвычайно опасными для их жизни. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажирующим аутоагрессивным поступком.

Это заставляет в практических целях все виды аутоагрессии у детей и подростков рассматривать как разновидности суицидального поведения.

2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. Этим обусловлены трудности своевременного распознавания суицидальных тенденций и существенная частота неожиданных для окружающих случаев.

3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д. 4. В детском и подростковом возрасте возникновение суицидального поведения способствую депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых. Их сравнительная характеристика приведена в таблице

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

**словесные, поведенческие и ситуационные.**

**Словесные признаки** Человека, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо говорить о смерти: "Я собираюсь покончить с собой", "Я не могу так дальше жить".
2. Косвенно намекать о своём намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой",
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. 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 школьных привычках - пропускать занятия,

не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность;

- замкнуться от семьи и друзей;

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.

**Ситуационные признаки**

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован, чувствует себя отверженным.
2. Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм- личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия- физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки самоубийства.
5. Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически относится к себе.