

Беседа-диалог.

«Суицид среди подростков»

Цель: способствовать пониманию родителями важности проблемы суицида среди подростков.

Задачи: показать актуальность обсуждаемой проблемы на примере статистики; обсудить с родителями пути оказания помощи таким подросткам; дать рекомендации родителям по обсуждаемой проблеме; разработать меры профилактики суицида среди детей и подростков.

Форма проведения: **Участники:** классный руководитель, родители учащихся, школьный психолог.

*«Нет ничего более страшного для человека, чем другой человек, которому нет до него никакого дела»
О. Мандельштам.*

Ход собрания

I. Вступительное слово классного руководителя

«Мой сын хотел покончить жизнь самоубийством...», «Моя дочь напилась таблеток...», «Я боюсь оставлять сына одного, он говорит, что не хочет жить...»

Долгие годы проблема юношеских самоубийств замалчивалась и была под запретом. Смерть в подростковом периоде! Страшно, когда ребенок уходит из жизни. Чувство вины преследует родителей всю оставшуюся жизнь.

II. Выступление психолога

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом, лишение себя жизни. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается этот человек. Суицид - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды. Статистика показывает, что частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% совершается людьми с психосоматическими состояниями и лишь 10% - без психосоматических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания. По данным государственной статистики, количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь 14 157 несовершеннолетних.

Нужно сказать, что количество суицидальных попыток многократно превышает количество осуществленных самоубийств. У взрослых это соотношение примерно 10:1, у подростков - 50:1 или даже 100:1. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Анализ материалов уголовных дел и проверок обстоятельств причин самоубийств несовершеннолетних, проведенный Генеральной прокуратурой России, показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых, бестактным поведением отдельных педагогов, конфликтами с учителями, одноклассниками, друзьями, черствостью и безразличием...

Каждый день кто-то доходит до самого страшного и непоправимого осознания, что больше он здесь жить не будет. Не хочет. Или очень хочет жить, но не знает, как...

В жизни у ребенка, считают психологи, есть два якоря, держась за которые, он живет, - семья и школа. Но когда плохо в школе, нередко ухудшаются и отношения с родителями. Ну а если в семье у ребенка конфликт, то какая может быть учеба. А самоубийство обычно и происходит, когда накладываются несколько проблем.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Повод для самоубийства или суицидальной попытки, независимо от возраста, может быть незначительным. Всем необходимо помнить: когда нет самого важного, все становится неважным, и все неважное становится важным, и любое может стать смертельным. Ребенок смотрит на себя как на какое-то опасное, ненадежное и незащищенное порождение природы... словно стоит на узкой вершине скалы, где достаточно маленького толчка или крошечной внутренней слабости, чтобы упасть в пропасть...

Если у ребенка нет контакта с вами, если ему некуда идти, не с кем поделиться своей болью, и эта боль нестерпима, если вы, такие важные и необходимые, недоступны, как звезды на небе, что остается делать? Как бы вы себя чувствовали, какие бы у вас возникали мысли, когда весь мир был бы против вас... Вот таким способом и приходится подросткам до вас достучаться, привлечь ваше внимание. В такой момент многие подростки приходят к выводу о своей ненужности, несостоятельности и подобные мысли заканчиваются трагично. Многие не могут перенести предательства со стороны дорогих людей (особенно безответную первую любовь, измену любимого человека и т. д.) и думают, что не стоит оставаться в этом мире, если он так несправедлив...

Когда же упустили и просмотрели ребенка, как это все произошло? Дело в том, что потребность в развитии и потребность жить у многих исчерпывается гораздо раньше, чем наступает старость, и не многие это замечают.

Какие основные причины самоубийств среди подростков?

1. Неблагоприятные конфликтные отношения с родителями.
2. Трудности, связанные со школой.
3. Проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.
4. Развод родителей.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически невроты весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства. Как писал американский поэт Томас Эллиот, «апрель - самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Суициды учащаются во время рождественских праздников. Опечаленные распавшимися семьями, смертями, непереносимым одиночеством, социальными или экономическими неудачами люди обнаруживают, что «счастливый сезон» не приносит ожидаемой радости. В отчаянии они могут решить покончить с собой.

Для некоторых людей акт суицида может быть попыткой повторного рождения. «Американский журнал пасторской психологии» посвятил целый номер теме «Рождество и суицид». В нем один из психиатров провел анализ, как некоторые из его суицидальных пациентов отождествляли себя с младенцем Иисусом и Христом Спасителем, который умер

для того, чтобы верующие могли иметь вечную жизнь. В силу этого Рождество является прекрасной возможностью проявления особого «праздничного синдрома», для которого характерно желание воскресения, нового рождения, как это случилось с Иисусом, и чудесного разрешения жизненных проблем.

Различают несколько типов суицидального поведения. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению.

Необходимо отметить, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Как же заметить надвигающийся суицид?

Суицидально опасные группы:

- молодые люди с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным (отклоняющимся) или криминальным поведением;
- сверхкритичные к себе. К этой группе относятся лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки, сильно расстроенные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства часто не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, работников социальных служб до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто врачи, соцработники и семья не слушают их.

Такие люди испытывают безнадежность и в то же самое время надеются на спасение. Часто все «за» и «против» суицида настолько уравновешенны, что если близкие в эти

минуты проявят теплоту, заботу и проницательность, то весы могут наклониться в сторону выбора жизни.

Как же бороться с суицидом, постараться его предотвратить? «Почему он устремил свою силу и ум на разрушение этой силы и этого ума?» Этот вопрос задают почти все, кто был знаком с жертвой самоубийства. Диагностика предсуицидального синдрома имеет важное профилактическое значение. Лица, находящиеся в предсуицидальном периоде, нуждаются в индивидуальной, групповой и (или) семейной психотерапии. Особую практическую значимость имеет анализ факторов, удерживающих детей от самоубийства.

Многие из черт, свидетельствующих о суициде, сходны с признаками депрессии. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье/Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Больные постоянно ощущают свою не желанность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или работы. Если человека постигает утрата, то это, естественно, порождает не только депрессию, но и гнев. Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.

Социологи рассматривают самоубийство как барометр социального напряжения. Психологи интерпретируют его как реакцию давления на личность. Однако и те, и другие согласны, что самоубийство возникает, если у человека появляется чувство отсутствия приемлемого пути к достойному существованию. Вместе с тем далеко не каждый, у кого нарушены связи с обществом или возникли неудачи на работе, в учебе, становится жертвой самоубийства. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются от человека к человеку, и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

«Если бы я только знал, что она замышляла самоубийство! Я просто не мог и подумать, что произойдет такое несчастье!» - восклицает родственник. И все же почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку?

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ваша помощь должна состоять не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание может спасти его жизнь. Делясь с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

2. Примите его как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, что кто-либо может удержать человека от суицида. Именно поэтому тысячи людей - всех возрастов, рас и

социальных групп - совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной ситуации суицида. Если вы полагаете, что угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия такого подростка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося подростка.

4. Будьте внимательным слушателем. Такие люди бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если подросток страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с угрозой суицида, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить такой человек. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

6. Задавайте вопросы. Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замыслишь самоубийства?» - то в них подразумевается ответ, который вам хотелось бы услышать. Если близкий человек ответит «нет», то вам, скорее всего, не удастся помочь в разрешении суицида. Лучший способ вмешаться в кризис - это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было. Наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной?», «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?» Чтобы помочь человеку разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле

не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя» и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями.

8. Предложите конструктивные подходы. Вместо того чтобы говорить: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Наиболее подходящими вопросами для дискуссии могут быть: «Что случилось за последнее время? Когда почувствовал себя хуже? Что произошло в жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет. Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если подросток все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», или: «По-моему мнению, ты сейчас заплачешь». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять».

9. Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

В недавней истории примером может служить поведение евреев во время холокоста, когда Гитлер стремился их полностью истребить. Перед 1940 годом среднемесячное число самоубийств составляло 71,2. В мае того года, сразу после вторжения нацистов, оно возросло до 371. Люди шли на самоубийства из-за страха попасть в концентрационные лагеря. Евреи, которые не избежали этой кошмарной участи, вначале сохраняли веру в освобождение или воссоединение с семьей. Пока оставалась хотя бы искра надежды, происходило сравнительно мало суицидов. Когда же война стала казаться бесконечной и начали доходить слухи о расправах гитлеровцев над миллионами людей, то суициды среди узников лагерей приняли форму эпидемии. Еще одна волна самоубийств прокатилась в самом конце войны, когда люди узнали о смерти своих близких или в полной мере прониклись ужасом смертников, содержащихся в лагере.

Как бы то ни было, надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Умерший любимый человек не может возвратиться, как ни надейся и ни молись. Но его близкие могут открыть для себя новое понимание жизни. Надежды должны быть обоснованы: когда корабль разбивается о камни, есть различия между надеждой доплыть до ближайшего берега или достичь противоположного берега океана. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы: «Как бы ты изменил ситуацию?», «К кому ты мог бы обратиться за помощью?»

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности

ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию «Скорой помощи» или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Склонные к суициду имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они обычно хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить человека к знающему специалисту. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то нельзя позволить себе расслабиться.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

III. Подведение итогов

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами затронули очень сложную тему. В молодости человеку свойственно относиться к жизни безответственно и легкомысленно, потому что кажется, что еще очень многое впереди. По-настоящему жизнь начинают ценить только пожилые люди, инвалиды или смертельно больные, несмотря на все страдания, которые им приносит каждый день. Человеку для счастья нужно очень немного, нужно уметь наслаждаться каждым мгновением, а в могиле всегда успеешь оказаться. Да, наши дети стали взрослыми, но будьте внимательны к ним, дорожите каждой минутой, проведенной с ними, не отталкивайте, находите время для бесед, прогулок, просто посидите тихо рядом. Они выросли физически, но еще не окрепли духовно, они нуждаются в вас еще больше, чем когда были совсем маленькими. Приглядитесь к ним, попробуйте найти точки соприкосновения, которые приведут вас к взаимопониманию, попробуйте обсудить проблемы, которые волнуют ребенка, не оставляйте его одного наедине со своими мыслями, не позволяйте разыграться и укорениться негативному воображению. Поддерживайте стремление к развитию, потребность к совершенствованию, упорядочиванию желаний.

Материал подготовлен педагогом-психологом

МБОУ «Школа №106» Разумовской С.А.

