

Особенности суицидального поведения

подростков

Селфхарм (самоповреждающее

поведение)

Рекомендации для родителей

Мифы о суицидальном поведении

Мифы—это широко распространенные в обществе ошибочные утверждения, не подтвержденные научно, основанные на верованиях, слухах, стереотипах и некритическом восприятии мнений.

Миф 1—Спрашивать человека о том, есть ли у него суицидальные мысли, нельзя, это может привести его к мысли о суициде.

Факт—реальность показывает, что говорить и спрашивать человека о суицидальных мыслях нужно, такая беседа не порождает и не увеличивает риск суицида, напротив, она снижает его. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства о человеке чаще всего является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении самоубийства.

Рекомендация—спрашивать и слушать без осуждения, спокойно. Не стоит спорить и стараться снизить влияние суицидальных идей на человека.

Миф 2—Человек, который хочет покончить с жизнью, не говорит об этом.

Факт—большое количество людей с суицидальными намерениями прямо выражают свое желание покончить с жизнью, а другие позволяют увидеть и услышать их намерения с помощью сигналов.

Рекомендация—очень важно различать сигналы тревоги. Любая суицидальная угроза должна быть, прежде всего, воспринята серьезно.

Миф 3—Человек, который выражает желание покончить с жизнью, никогда этого не сделает.

Факт—большая часть людей, которые пытались покончить с жизнью, прежде этого выражали свое желание словами, угрозами, невербальными сигналами или изменениями в поведении.

Рекомендация—такие высказывания НИКОГДА не должны рассматриваться как демонстрация, шантаж или манипуляция. Нельзя провоцировать человека на совершение суицида, бросать ему вызов.

Миф 4—Только люди с серьезными проблемами кончают жизнь самоубийством, а дети и подростки не убивают себя, только угрожают.

Факт — вариантов и причин суицида очень много. Многие проблемы, которые кажутся взрослым чем-то обыденным, в глазах ребенка или подростка могут выглядеть катастрофическими, провоцировать болезненные переживания, что вместе со склонностью к импульсивным поступкам, может привести к суициду.

Рекомендация—попытки оценить серьезность и глубину переживания с нашей собственной точки зрения могут привести к тому, что мы недооценим боль, которую эта проблема может причинять другому человеку.

Миф 5—Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

Факт—переживания большинства людей с суицидальным поведением амбивалентны.

Немногие полностью уверены в однозначном решении покончить с жизнью, большинство людей остаются открытыми для помощи. Большая часть людей, в то или иное время своей жизни имевших суицидальные намерения, находят способ продолжать жить дальше.

Рекомендация—важно помнить, что основное переживание людей с суицидальными намерениями, искажающее их представление о реальности—отчаяние, убежденность в том, что это страдание никогда не закончится.

Миф 6 – Люди с суицидальным поведением психически больны, и им ничем нельзя помочь. Факт — реальность показывает, что хотя наличие психического заболевания является фактором суицидального риска, очень большая часть совершающих суицид не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Рекомендация—большинство кризисных состояний являются преходящими, их интенсивность снижается по мере получения соответствующей помощи.

Сигналы тревоги

На фоне суицидальных мыслей, депрессии, душевной боли поведение людей меняется, особенно, если они уже приняли роковое решение. Вовремя распознанные «тревожные сигналы» могут помочь предотвратить суицидальную попытку.

Вербальные сигналы тревоги:

- Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».

- Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».

Невербальные сигналы тревоги:

- Резкая смена поведения. Чаще всего это проявляется в двух аспектах:
 - значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности, неуважение к границам, бессонница или проблемы со сном;
 - внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения. Это кажущееся спокойствие часто бывает связано с уже принятым решением о прекращении жизни.
- Потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности.
- Пассивное поведение, апатия, грусть.
- Отчуждение, что можно заметить на переменах—замкнутость, отделенность от других.
- Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способа преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- Раздаривание любимых и ценных личных вещей.
- Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- Закрытие аккаунтов в социальных сетях.
- Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

Выявление этих сигналов тревоги прямо связано с повышенной вероятностью совершения суицидальных действий, но, с другой стороны, отсутствие таких сигналов не означает, что человек не сможет покончить с жизнью.