

Саморазрушение: как защитить подростков от суицида?

На языке науки саморазрушающее поведение называется аутоагрессией. Аутоагрессия подростков затрагивает и физическую, и психическую сферы. Самое страшное — суицидальное поведение. К счастью, такие проявления редки. Чаще встречаются безотчетные пощипывания, выдергивание волос и даже удары.

Признаки аутоагрессии

Родным сложно обнаружить признаки саморазрушающего поведения — ребята почти все время проводят вне дома. К тому же подростки обычно скрывают причины повышенной тревожности: им кажется, что взрослые просто лезут с расспросами, посягая на личную свободу.

«Если проблему выявить на ранних стадиях, то она решается довольно легко. В большинстве случаев ее корень — в простом перенапряжении. Когда подросток подавлен, игнорирует приемы пищи или сознательно делает себе больно, нужно обратиться к неврологу. Назначение успокоительных средств должно привести к улучшению».

Расстройство пищевого поведения — еще одна страшная проблема.

Подростки с готовностью поддаются образам, которые агрессивно навязываются обществом. Девочки изнуряют себя диетами, «очищают» организм клизмами, мочегонными и слабительными препаратами, чтобы стать похожими на звезд. Итогом может стать анорексия, истощение, нарушение обмена веществ.

Или наоборот, внутренние проблемы ребенок принимает за бессознательно заедать, причем калорийной и тяжелой пищей. В результате получает ожирение.

Чтобы почувствовать себя особенными, пережить необычные эмоции, подростки рано начинают половую жизнь, пробуют психоактивные вещества. Одно из проявлений — спор «кто круче». В стремлении доказать себе и товарищам, чего он стоит, мальчик может начать прыгать по крышам, цепляться за вагон отходящего поезда.

«На курсе ОБЖ мы пытаемся донести до ребят, чем грозит намеренное создание опасных ситуаций. Под сильнодействующим препаратом подростку кажется, что он способен на все и абсолютно неуязвим. Но самонадеянность, увы, часто оборачивается трагедией».

Типы саморазрушающего поведения

Российский психолог Андрей Ипатов выделил несколько типов аутодеструктивного поведения. Знание типологии поможет родителям и педагогам аккуратно скорректировать образ действий ребенка и, возможно, спасти ему жизнь. Но самый эффективный способ улучшить ситуацию — обратиться за помощью к психологу.

Самоутверждающийся

Подросток часто пытается доказать что-то и себе, и другим — особенно если состоит в какой-то группе или хочет привлечь внимание отдельного человека или родственников. Проблема в том, что он не способен просчитать все возможные последствия. Например, ребенок совершает мелкие

правонарушения, а потом хвастается в соцсетях, что и где он стащил. Или втягивается в озорство с риском для жизни: перебегает дорогу перед движущимся автомобилем, пытается заскочить на крышу разгоняющегося поезда.

«Перенаправьте внимание ребенка на другие, безопасные варианты самоутверждения: клуб альпинизма, школа каскадеров. Сейчас есть даже секции по паркуру. Там с ребятами занимаются профессионалы, поэтому острые ощущения остаются, а риск сведен к минимуму».

Защищающийся

Подростки, которые растут в конфликтных семьях, чаще других нуждаются в одобрении и внешней поддержке. Тяжелая домашняя обстановка толкает их на прогулы, бесцельное шатание по улицам и даже побег. Аутодеструкция для них — способ обрести психологическую безопасность, снять внутреннее напряжение.

«Помощь подростку — это не обязательно доверительные разговоры. Можно организовать классный час с практическими занятиями, где ребятам расскажут, как совладать с тревогой».

Подражательный

К этому типу относят подростков, склонных к зависимостям. Они остро нуждаются в одобрении, но редко бывают асоциальны, скорее навязчивы. Такие дети пытаются оправдать прогулы, попрошайничество, курение и употребление алкоголя своей повышенной ранимостью.

Их не останавливает даже запрет на продажу алкогольной и табачной продукции лицам младше 18 лет.

«Чтобы вывести школьника из деструктивного состояния, важно развивать в нем самостоятельность решений и ответственность. Объясните: навязываться в собеседники не самый удачный способ завести дружеские отношения».

Демонстративный

Манипуляции взрослыми — проверенная схема. Истерические требования превращаются в угрозы: «Если вы не сделаете, как я прошу, то прямо сейчас пойду брошусь с крыши».

Подростки с демонстративным поведением рано начинают употреблять алкоголь, курить. Чаще всего причина аутодеструкции — в стремлении завоевать чье-то внимание.

«Если ребенок пытается манипулировать через крики, слезы и угрозы, проконсультируйтесь со школьным психологом, привлечите к разговору родителей».

Протестный

Ему все равно, что за окном зима и он может простудиться. Главное — насолить тому, кто раздражает его повышенной опекой. Если в морозы внук снимает шапку назло бабушке, у него, скорее всего, протестный тип аутоагрессии.

Желая «отомстить» за мнимые и реальные обиды, а заодно и самоутвердиться, подросток способен физически причинять себе вред.

Если пустить все на самотек, ребенок может заняться бродяжничеством или втянуться в азартные игры.

«Дети с протестным типом саморазрушения социально отгорожены.

Проявите эмпатию в общении с ними, объясните, как в реальности выглядит неконфликтное и толерантное взаимодействие с людьми».

Суицид и суицидальное поведение

В подростковом возрасте кипят гормоны, хочется самоутвердиться внутри своей социальной группы. И это, конечно, всегда сопровождается стрессом. Комплексы и проблемы с родителями окончательно могут выбить из колеи — а жизнь вообще имеет смысл?

«Суицид — намеренное лишение себя жизни, конкретное действие.

Суицидальное поведение — мысли, высказывания, угрозы и демонстративные попытки самоубийства, которые почти никогда не приводят к смерти».

Менталитет толкает россиян самостоятельно преодолевать трудности.

К психологам люди относятся с предубеждением, считая, что делиться сокровенным — признак слабости. Но есть проблемы, с которыми можно справиться только вместе со специалистом. Особенно это касается детей.

«Ежегодно каждый 12-й подросток 15-19 лет пытается покончить с собой. Признаки суицидальной активности – крик ребенка о помощи. В 90% случаев у подростков нет прямого желания расстаться с жизнью. Около 75% ребят раскрывали свои намерения, но их так никто и не услышал».

Причины самоубийств

- Конфликты внутри семьи. Педагог не может контролировать чужие отношения, но поведение ребенка расскажет о завышенных требованиях, которые предъявляют взрослые. Можно тактично поговорить с родителями, предложить им разнообразить досуг школьника.
- Конфликты в школе. Буллинг — на первом месте. Дети не всегда могут договориться, поэтому взрослым важно принимать участие в разрешении острых споров.
- Несчастливая или безответная любовь. Не отмахивайтесь от детских проблем, даже если они кажутся вам наивной ерундой.
- Материально-бытовые трудности.
- Депрессия и психические расстройства возникают во время затяжных ссор между родителями.
- Негативное влияние оказывает агрессивная интернет-среда: пропаганда секса, насилия, убийств и суицида.
- Генетические факторы.
- неизлечимые болезни.

Виды суицидального поведения

Демонстрация

Иногда попытки суицида похожи скорее на театральное представление.

Подросток режет себе вены, изображает повешение или травится недозволенными лекарствами в надежде, что его спасут. Он не хочет покончить

с собой, а просто привлекает внимание. Еще это действенный способ для манипулирования — родителями или объектом любви.

«Родные будут страдать, если ребенка не станет. А человек, в которого подросток влюблен, едва ли испытает угрызения совести из-за его кончины. Объясните ребенку: посторонние люди не стоят его эмоциональных мучений и тем более жизни».

Состояние аффекта

Сильная психологическая травма — например, смерть близкого — оборачивается для ребенка шоком. Аффективное состояние длится от нескольких минут до многих часов. Иногда оно растягивается на сутки. Подросток не в состоянии совладать с собой и своими порывами, поэтому делает то, что первым придет ему в голову, забывая о последствиях. В состоянии аффекта люди чаще всего прибегают к повешению или отравлению токсичными веществами.

Самоубийство

Здесь речь идет о реальном суициде с летальным исходом. Подросток долго и тщательно продумывает, каким образом свести счеты с жизнью. При истинном суицидальном поведении люди обычно выбирают повешение.

Взрослые, внимание! Какие подростки в зоне риска?

- Те, кто находится в депрессии.
- Кто злоупотребляет алкоголем и наркотиками.
- Подростки, которые либо сами совершали попытку самоубийства, либо видели, как кто-то из членов семьи покончил с собой.
- Одаренные ребята слишком болезненно воспринимают видимые неудачи. Часто причина – в завышенных требованиях родителей. Помогите снизить градус ответственности, обнимите и поддержите ребенка словом.
- Подростки с плохой успеваемостью в школе.
- Беременные девочки.
- Жертвы насилия.

«Ребенок не всегда намеревается себя убить. Депрессия или неуспеваемость могут просто сказаться на его эмоциональном состоянии. Пора бить тревогу, когда резкие перепады настроения появляются внезапно и на первый взгляд беспричинно».

Выявляем признаки суицидального поведения

Эмоционально-психологические изменения

- Скучающий вид, грусть, уныние, раздражительность.
- Безразличие или, наоборот, враждебность по отношению к окружающим.
- Постоянный страх, тревога, ощущение беспомощности, отчаяния.
- Сны с сюжетами катастроф или аварий, внутреннее ожидание беды.
- Потеря интереса к привычным видам деятельности.
- Прогулы, снижение успеваемости, частые исчезновения из дома без объяснения причин.
- Изменения внешнего вида и поведения

- Неопрятный внешний вид, немигающий взгляд в пустоту.
- Тихая и монотонная, замедленная или ускоренная речь. В ответ на вопросы — молчание или «да/нет/не знаю».
- Ворчливость, нытье.
- Ребенок словно к чему-то готовится: тщательно убирается в комнате, сортирует фотографии, раздает свои вещи. Это особенно опасно, если он не склонен к такому поведению.
- Потеря аппетита или переедание.
- Хулиганство в школе и за ее пределами. Участие в драках, беспорядках с привлечением правоохранительных органов.
- Пристрастие к табаку, алкоголю, наркотикам.
- Изменения оценки действительности и собственной жизни. Когда подросток с пессимизмом вспоминает прошлые события, думает только о неприятностях и не видит для себя в будущем никакой перспективы.
- Рассуждения о том, что жизнь не имеет смысла, намеки о намерении покончить с собой.
- В соцсетях ребенок ищет группы, посвященные самоубийствам, контактирует с деструктивными сектами.

«Если вы заметили хотя бы один тревожный признак, попробуйте поговорить с ребенком. Спросите, чем вы можете помочь. Поделитесь опасениями с родителями, вместе проконсультируйтесь со школьным психологом — специалист подскажет, какая методика будет эффективной. Беседуйте с детьми о безопасном общении в интернете».