

Профилактика суицидального поведения школьников

На современном этапе развития нашей страны, наряду с позитивными изменениями в обществе, происходит обострение социальных проблем, одной из которых является рост самоубийства среди молодежи. Причинами отклонений в их поведении являются отсутствие идеологии в обществе, изменения в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятные семейно-бытовые и внутригрупповые взаимоотношения, увеличение числа разводов родителей, неумение правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству. Россия занимает одно из первых мест в мире по частоте суицидов среди детей и подростков.

Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день и считается “Убийцей № 2” молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Из этого следует, что главным “убийцей” подростков является суицид.

К сожалению, не все знают о кризисных центрах, куда можно обратиться в критические моменты. Многие подростки и взрослые зачастую имеют противоречивые представления об истоках и причинах суицидального поведения, испытывают трудности в обсуждении проблем, боятся открыто говорить о своих переживаниях.

Перед образованием становятся новые цели. Приоритетной среди них является цель формирования, сохранения и развития психологически здорового ребёнка. Это включает в себя и профилактику суицидального риска. Предотвращение суицидального поведения учащихся для учителей, социального педагога, психолога и других работников школы является важной задачей, для решения которой необходимо:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;

- профилактика здорового образа жизни;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов и т. п.

Таким образом, острота и актуальность проблемы суицидального поведения требует от педагогов, психологов, социальных работников и всех должностных лиц школы понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и организации профилактической работы. Сегодня школа должна стать для ребенка местом социальной и психологической стабильности.

1. Понятие “Суицид”

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

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, становится жертвой самоубийства. Не существует какой-либо одной причины, из-за которой человек лишает себя жизни. Предрасполагающие факторы также различаются и не выявлено какого-то единого причинного фактора суицида.

Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые.

Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Он характеризуется продуманным планом действий. Решение на его совершение вызревает не мгновенно. Такому

суициду всегда предшествуют более или менее продолжительный период переживаний, угнетенное настроение, депрессивное состояние. Происходит борьба мотивов и поиск выхода из создавшейся ситуации. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является у подростка способом обратить внимание на себя и на проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями, позвать на помощь. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, “осознать” свое несправедливое отношение к нему. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

Скрытый суицид (косвенное убийство) – вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни “по собственному желанию”, а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

Суммируя данные, полученные различными авторами, можно представить некий обобщенный психологический портрет суицидента.

Для него характерна как заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации. Это чувствительный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль. Его отличает высокая тревожность и пессимизм, тенденция к самообвинению и склонность к суженному мышлению. Также отмечаются трудность волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем.

2. Причины подросткового суицида

Причинами суицида в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

1. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Он думает, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

2. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе без этого чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

3. Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. Молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

4. Дисгармония в семье, нарушенные внутрисемейные, внутришкольные и внутригрупповые взаимоотношения.

5. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

6. Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующие о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Психика при депрессии лишается сильных чувств. Поступки и настроение как бы выдыхаются. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей: утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Подростки, относящиеся к группе риска, могут иметь склонность к суициду.

К "группе риска" по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;

- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Характерные черты суицидальных личностей:

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- “туннельное” зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства:

- изоляция (чувство, что тебя не понимает, тобой не интересуется);
- беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

3. Профилактика суицида в образовательной среде

Основой предотвращения суицидов является профилактика. За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые. Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Крик о помощи нуждается в ответной

реакции помогающего человека, обладающего возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Депрессия является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению. Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии. Поэтому профилактика депрессий у подростков является важной в профилактике суицидов. Родители играют важную роль в профилактике депрессий у подростков. Как только у подростка отмечается сниженное настроение, и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести позитивные беседы о будущем, строить планы. Нужно ребенку вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка - сегодняшнего с подростком -вчерашним и настроить на позитивный образ подростка - завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал, делать утреннюю гимнастику, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе. Занимался подвижными видами спорта. Депрессия – психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать в этот период физическое состояние подростка.

4. Оптимизация межличностных отношений в школе

Причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, поэтому необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности, вовлечение учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления. Необходимо формирование установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.)

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением учащихся, анализировать их отношения со сверстниками;
- информировать учащихся о получении анонимной экстренной помощи по городскому “телефону доверия”;
- проводить классные часы на формирование положительных ценностных жизненных установок на темы: “Жизнь прекрасна”, “Мы голосуем за жизнь”, “Улыбка”, “Жизнь замечательных людей”, “Давайте говорить друг другу комплименты” и т.п.

Незнание ситуации, в которой находится ребенок, отсутствие контроля за посещаемостью и успеваемостью ученика – все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу, направленную на повышение групповой сплоченности и улучшение психологического климата в классном коллективе.

5. Заключение

Сегодня суицид - проблема государственного масштаба. Для освоения детьми и подростками навыков успешного преодоления жизненных трудностей необходимы усилия не только родителей, но и других окружающих — друзей, учителей и персонала школ.

Профилактика здорового образа жизни, развитие личности каждого ребенка, формирование положительных ценностных жизненных установок, формирование, сохранение и развитие психологически здорового ребенка – являются приоритетными задачами в профилактике суицидального поведения школьников.

Суицидальную превенцию в школах следует осуществлять в тесном сотрудничестве с психиатрами, психологами, социальными педагогами и другими специалистами, которые могут оказать необходимую поддержку учащимся, их родителям и школьному персоналу при взаимодействии с суицидальной молодежью