

# ***Попередження суїцидальних проявів у підлітковому середовищі***

Земля, начебто, втратила силу тримати на собі людей.

(Д.М.Достоевський)

Спеціалісти визначають суїцид (suizid – з лат. «себе вбивати»), тобто самогубство, як усвідомлювані, навмисні дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя, що призводить до смерті. Науковці-психологи, крім факту самогубства розглядають і більш ширший контекст суїцидальної поведінки – численні факти свідомого чи несвідомого нехтування життям як вищою цінністю людини (акти хоробрості, ризиковані вчинки, гра зі смертю, надмірне виснаження себе працею, легковажне нехтування безпекою).

## **Розрізняють наступні види самогубств:**

- 1 Неусвідомлюване самогубство.
- 2 Самогубство як ризикована гра і ризикована легковажність.
- 3 Психопатологічне й агресивно-невропатичне самогубство:
  - маніакальне самогубство осіб, охоплених галюцинаціями або мареннями;
  - самогубство меланхоліків у стані глибокого смутку, скорботи, гіпертрофованих докорів совісті, суму, журби;
  - самогубство охоплених нав'язливими ідеями;
  - автоматичне чи імпульсивне самогубство.
- 4 Самогубство психічно нормальної людини з такими видами суїцидальної поведінки:
  - демонстративно-шантажувальна форма суїцидальної поведінки:
  - форми суїцидальної поведінки: *внутрішні форми*: суїцидальні думки, уявлення, емоційні переживання, задуми, наміри; *зовнішні форми*: суїцидальні спроби і завершені суїциди;
  - егоїстичний суїцид, що виникає через руйнування соціальних зв'язків особистості з суспільством;
  - альтруїстичний суїцид, який виникає у формі самопожертви задля захисту інтересів групи (фанатики тощо);
  - анатомічний суїцид, який виникає внаслідок виснаження;
  - суїцид, спровокований засобами масової інформації;
  - суїцид, спричинений депресією.

## **Особливості підліткового суїциду**

За даними статистики, за період з 2000 по 2018 р. кількість самогубств серед 10-15-річних підлітків виросла майже вдвічі. При цьому хлопчики здійснюють самогубство в 4 рази частіше, ніж дівчатка. До 14 років різко зростає кількість завершених суїцидів, оскільки в такому віці підлітки вже здатні ретельно планувати свої дії і використовують досить «жорсткі» методи: повішання, стрибок з великої висоти чи й комбінацію способів. При цьому

хлопчики використовують частіше саме «жорсткі» методи, тоді як дівчатка використовують різні лікарські препарати. Частота повторних спроб вкрай висока: до 50% підлітків, одного разу здійснивши суїцидальну спробу, повторюють її; 4-10% цих спроб закінчуються смертю.

**Батькам слід звернути особливу увагу на наявність наступних факторів ризику, що можуть стати причиною дитячого і підліткового суїциду:**

- 1 Психічні розлади.
- 2 Проблеми в спілкуванні з близькими родичами чи друзями.
- 3 Відчуття зростаючої безодні між багатими і бідними, розмови про це.
- 4 Шкільні проблеми (низька успішність, велике навантаження, тиск вимог навчального процесу, конфлікти з викладачами).
- 5 Проблеми, пов'язані з уживанням алкоголю та наркотиків.
- 6 Невдачі в інтимних стосунках.
- 7 Занижена самооцінка.
- 8 Ізольованість підлітка і пов'язане з цим почуття самотності.
- 9 Депресія (агресія – типова маска депресії у підлітків).
- 10 Афекти (афекти руйнівні для підлітка; суїцидальні погрози, висловлені в афекті, як правило, здійснюються і мають важкі наслідки).
- 11 Сімейні проблеми (нерозуміння з боку батьків, байдужість, часті покарання, надмірні очікування з боку батьків, фізичне чи сексуальне насилля в сім'ї, зростаюча кількість неповних сімей, виїзди батьків на роботу за кордон).

Суїцидальна поведінка – це відповідь на глибинні переживання, а вони пов'язані з тим, що насправді актуально. Чим молодша дитина, тим більшою мірою вона включена в життя сім'ї, тим більше своїм суїцидом вона «дебатуює» саме з сім'єю.

Родини підлітків із суїцидальною поведінкою відрізняються підвищеною частотою **психічних відхилень, нерозумінням дітей, байдужністю до них і частими покараннями**. Нерідко підлітки із суїцидальними проявами почувають себе перевантаженими через **завищені очікування батьків**. Виявлений достовірний взаємозв'язок між суїцидальною поведінкою і фізичним або сексуальним насильством у родині.

Серед мотивів, які пояснюють спроби самогубства, самі підлітки й експерти-психологи вказують на різні **спонуки в такий спосіб вплинути на інших людей**:

- «дати зрозуміти людині, у якому ти розпачі» – близько 40%;
- «змусити шкодувати людину, що погано до тебе ставилася» – близько 30%;
- «показати, як ти любиш іншого» і «з'ясувати, чи любить справді тебе інший» – 25%;
- «вплинути, щоб інший змінив своє рішення» – 25%;
- «заклик, щоб прийшла допомога від іншого» – 18%.

Значення різного роду «проблем» неоднакові в залежності від типу суїцидальної поведінки.

«Сімейні» проблеми частіше виступають причиною демонстративної й афективної суїцидальної поведінки в 51-52% і тільки в 13% – при істинних замаху на самогубство.

«Сексуальні» проблеми виявляються в основі істинної суїцидальної поведінки в 61%, а при афективній – у 28% і при демонстративній – у 24%. При істинній суїцидальній поведінці мова йде, як правило, зовсім не про невдачу любові, а про переживання своєї сексуальної неповноцінності.

«Навчальні» проблеми займають порівняно невелике місце: 29% афективної, 26% демонстративної і лише 12% істинної суїцидальної поведінки. Погроза покарання за деліквентність штовхає на демонстративні дії в 12%, на афективну суїцидальну поведінку – у 4% і, як правило, зовсім не спонукає до істинних замахів.

Підлітки, які проявили небажання жити, мають вищий інтелектуальний рівень розвитку. Щодо успішності в навчанні, більше підлітків, які навчаються на «задовільно», ніж у групі «благополучних». У підгрупі «депресивних» більше тих, хто вчиться на «добре» і «відмінно».

### ***Для випадків завершеного суїциду характерна сімейна обтяженість!!!***

#### **Соціальна дезадаптація у підлітковому віці – фактор суїцидального ризику:**

Практично всі представники «групи ризику» мають більшу потребу у спілкуванні з батьками, братами/сестрами, викладачами, ровесниками, ніж «благополучні» респонденти. Але ця потреба фрустрована (незадоволена). У попередженні розвитку суїцидальних тенденцій особливо важливою є роль матері.

Найсерйознішою причиною у цьому віці стає розбіжність ставлень.

**Розбіжність ставлень** – це особистісне новоутворення, сутність якого полягає у розбіжності уявлень про свої відносини в домінуючих сферах (ставлення до себе, до інших, до діяльності) з реальним змістом та проявами цих відносин. **Діагностичною ознакою даного новоутворення є неадекватна реакція підлітка на невдачу в значущих для нього сферах життєдіяльності.** Якщо дитина не має досвіду позитивних емоційних переживань у зв'язку з досягненням успіху в значущій для неї і для суспільства

діяльності, то в підлітковому віці це стає серйозною проблемою. Вже маючи звичку виконувати щось корисне тільки з примусу, підліток не знає, за що взятися, його пригнічує нудьга, буденність. У подальшому неможливість задовольнити потребу в персоналізації штовхає неповнолітнього на пошуки зовнішніх, часто штучних засобів зміни психічного стану або призводить до асоціальної поведінки. Тому у підлітків часто визріває **феномен схильності до адиктивної поведінки** (зловживання психотропними речовинами), який включає в себе цілий комплекс особистісних особливостей, а також ряд складових іншого роду (спадковість, соціальний контекст, характерологічні особливості тощо).

### **У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:**

1 Фаза обдумування – свідомі думки про здійснення суїциду, які можуть вийти з-під контролю і стати імпульсивними (спостерігаються зміни в поведінці і зовнішньому вигляді).

2 Фаза амбівалентності – настає за умов появи додаткових стресових факторів (підліток висловлює погрози або наміри суїциду, «крик про допомогу»).

3 Фаза суїцидальної спроби – швидка друга фаза переходить у третю.

Більшість суїцидальних підлітків (до 70%) обмірковує і здійснює суїцид упродовж 1-2 тижнів. Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому інколи тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше **1 години**.

Якщо суїцидальна спроба не завершилася загибеллю, у людини настає **етап постсуїцидальної кризи**, який триває аж до повного зникнення суїцидальних тенденцій.

### **Ознаки, за якими можна виявити ризик суїциду у підлітків**

Про ризик самогубства у підлітків можна зробити висновок, спостерігаючи за їхньою поведінкою, дослухаючись до змісту їхніх розмов, аналізуючи їхню життєву, зокрема сімейну ситуацію. Чим більше з перерахованих нижче **чинників** виявляється у ході спостереження за підлітком, тим вища ймовірність розвитку в нього суїцидальної поведінки:

- актуальні суїцидальні ідеї з відхиленням альтернативних ідей, а також наявність точного плану суїциду;
- депресивний стан чи інше психічне захворювання;
- попередні суїцидальні спроби; ризик суїциду найвищий протягом першого року після такої спроби;
- попередні суїцидальні спроби, здійснені не шляхом прийому таблеток;
- суїцидальні спроби в сім'ї чи серед близького оточення підлітка;
- соціальна ізоляція;
- конфлікти між підлітком та його оточенням, сімейні проблеми;
- девіантна поведінка в цілому;
- вживання наркотиків чи алкоголю;

- бажання бути направленим на стаціонарне лікування.

### Особливості дитячого суїциду

Причинами самогубства серед дітей найчастіше виступають несприятлива ситуація в сім'ї (наприклад, насильство) або відсутність останньої. До чинників суїцидальної поведінки дітей можна віднести все те, про що йшлося стосовно підліткових суїцидів, за винятком хіба що невдач в інтимних стосунках. У цій сфері чинником дитячого суїциду найчастіше виступає сексуальне насильство. Дослідники, які займалися вивченням сімей дітей-суїцидентів, називають вражаючі цифри: у 95% це алкоголізм одного чи обох батьків, психічна патологія в батьків чи родичів, зокрема клінічні форми депресії, психози, випадки самогубств у родинях.

Психологічним сенсом дитячого суїциду, зазвичай, виступає заклик, протест або помста. Часто самогубство дитина адресує своїм близьким з метою щось змінити в їхніх взаємостосунках. Основною відмінною рисою дитячого суїциду від суїциду підліткового є неадекватність уявлень про смерть: значна більшість дітей не сприймає смерть як щось остаточне, як таке, що стається з людиною раз і назавжди. Прагнення бути свідком реакції оточуючих на власну смерть чи надія на «друге народження», а також відсутність страху смерті властиві суїцидентам дитячого віку.

Дитину набагато легше, ніж підлітка відмовити від її намірів. Відволікти від самогубства, як і стати його приводом може будь-яка дрібниця (дрібниця – лише з першого погляду; частіше вона містить прихований глибокий сенс, який дитина не стільки розуміє, скільки відчуває).

Атмосфера любові, прийняття й поваги до її особистісних прав надалі може убезпечити дитину від фатального вчинку. Діти, які висловлювали суїцидальні наміри або здійснювали спробу самогубства, потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Їхній «крик по допомогу» обов'язково має бути почутий близькими. І дитина має отримати на нього відповідь.

#### Рекомендації батькам:

- 1 **ВИСЛУХОВУЙТЕ** – «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, все не так погано», «Тобі стане краще», «Не варто це робити». Дайте можливість висловитись. Ставте питання й уважно слухайте.
- 2 **ОБГОВОРЮЙТЕ** – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це – більшість людей відчувають незручність, кажучи про самогубство, й це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.
- 3 **БУДЬТЕ УВАЖНІ** до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати

серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати дорослого за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви сприймаєте їх серйозно.

**4 СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ** – «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли – небудь думав (думала), як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, тоді переходьте до конкретних запитань.

**5 ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР** проблем – визнайте, що його (її) відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він (вона) уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти цій ситуації.