

Суїцидальна поведінка у підлітків

Етіологія та статистика.

Суїцидом (от лат. *sui caedere* - вбивати себе) називають таку форму психічної активності, яка має на меті добровільне самознищення. Таким є загальноприйняте визначення поняття «самовбивства» за тлумачним словником психіатричних термінів Блейхера В. М. та Крук І. В.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), щорічно в світі реєструється більше 800 тисяч самогубств. Кожні 40 секунд хтось із жителів Землі йде з життя свідомо, закінчуючи життя самогубством. Згідно наведеної ВООЗ статистики, серед причин смерті молодих людей (віком 15-29 років) в світовому масштабі самогубства посідають друге місце.

Віковий пік ризику - 15-16 років, а час року - пізня осінь і рання весна. Ймовірно, це в більшій мірі пов'язано з сезонним загостренням психічних захворювань.

Саме в підлітковому віці людина розширює межі своїх поглядів і починає мислити вже філософськими категоріями, де, природно, тема смерті займає не останнє місце. Думки про самогубство приходять кожній другій дівчині і кожному четвертому юнакові. Для когось це всього лише цікавість і мисленнєвий експеримент, а для когось - реальність. Завдання батьків, педагогів і психологів - своєчасно розрізнити перше від другого і вжити адекватних заходів.

Так чому смерть так цікава сучасному підлітку?

Відповідь лежить на поверхні. Тема смерті завжди хвилювала уми філософів, теологів, поетів, музикантів та вчених. В кінці-кінців, складно зустріти людину, яку очевидна термінальність життя не торкалася тим чи іншим чином. Давайте хоча б подивимося ким являються кумири підлітків усього світу? Мерелін Монро, Курт Кобейн, Володимир Маяковський, Емі Вайнхаус, Зигмунд Фрейд. Цей список можна ще довго продовжувати. Без сумнівів, ці люди були талановиті і багато з того, що вони робили викликають бажання наслідувати. Підліток не завжди може об'єктивно розрізнити надбання кумира та інші його вчинки. Важливо розуміти, що самопожертву (наприклад, на війні і в інших екстремальних ситуаціях) відрізняють від ординарного самогубства. Люди, що по жертвували собою заради вищої мети, огорнені ореолом героїзму та романтизму. Тут важливо донести до дитини: не все, що робить авторитетна для неї особистість є прикладом до наслідування, бо існує безліч шляхів і засобів для того, щоб суспільство почуло важливе повідомлення. Принаймні, пошук таких засобів залишається можливим лише при умові того, що людина живе і має *час*, а отже і *можливість* змінити дійсність на краще.

Хто є у групі ризику?

Які підлітки більш схильні до спричинення шкоди самим собі?

По-перше, це ті діти, які вже мали «досвід самознищення». Після незавершеної спроби суїциду 12% підлітків протягом двох років повторюють її і досягають бажаного. Число спроб суїциду перевищує офіційні цифри в 2-4 рази. Звичайно, такі цифри не можуть не лякати, бо лише **одна із чотирьох сімей, де була вчинена спроба самогубства, звертається за професійною допомогою.**

По-друге, це психотравми. Фізичне та психологічне насилля над дитиною відбивається на усьому її житті при умові, що проблема залишилася замовчуваною та непропрацьованою.

По-третє, алкоголізм та наркоманія. Вживання психотропних речовин та речовин, які тим, чи іншим чином змінюють стан свідомості, негативно відбивається на психічному здоров'ї підлітка.

По-четверте, це генетична схильність до психічних захворювань та депресія. Ось чому так важливо батькам долати свої упередження стосовно роботи медичних працівників, психологів, психотерапевтів та психіатрів.

Які ознаки суїцидальної поведінки у підлітка?

Як вчасно побачити серйозні зміни у звичній поведінці дитини?

1. Проблема суїциду – це проблема депресії. Депресія (від лат. Deprimo - «тиснути», «придушити») - психічний розлад, що характеризується «депресивною тріадою»: зниженням настрою і втратою здатності переживати радість (ангедонія), порушеннями мислення (негативні судження, песимістичний погляд на те, що відбувається і так далі), руховою загальмованістю. Більш ніж у 70% депресивних хворих виявляють суїцидальні тенденції, а 15% з них здійснюють самогубства.

2. Нехтування здоров'ям і зовнішнім виглядом, зміна харчової поведінки - переїдання або незвична байдужість до їжі.

3. Слова, які свідчать про безвихідність ситуації. Наприклад, «Мене ніхто не любить, не розуміє», «Весь світ проти мене», «Мені ніколи не стане краще», «Все пропало», «Життя не має сенсу» і все в тому ж дусі. Озвучування, промовляння свого невдоволення свідчить про те, що дитина прагне привернути вашу увагу до її проблем. Це своєрідне «Я тут і мені потрібна допомога!».

4. Бажання завершити розпочаті справи, роздаровування речей. Підліток по своїй суті власник. Якщо ваша дитина починає роздаровувати улюблені речі друзям (на пам'ять!), це тривожна ознака.

5. Аутоагресія. Це активність, націлена на заподіяння собі шкоди у фізичній та психічній сферах. Аутоагресія проявляється в саморуйнівній поведінці, самозвинуваченні, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості. Людині, як і будь-якій живій істоті, в нормі не властиво направляти агресію на саму себе, так як це суперечить її основному завданню -

жити. Якщо підліток завдає собі каліцтва - це може бути достатнім приводом для консультації з фахівцем.

Варто звернути увагу.

Ми живемо у епоху соціальних мереж. Майже у кожної дитини існує свій профіль у ВКонтакте, Facebook, Instagram, Twitter тощо. Останнім часом все популярнішим стають ігри «Синій кит» та «Біжи або помри».

«Синій кит». Короткий опис. Зацікавлений підліток розміщує на своїй сторінці хештеги по типу: #ждуинструкций, #хочувигру, #синийкит, #тихийдом, #f57, #f58, #китыплывутвверх. Через деякий час на зв'язок виходить «куратор у гри», який дає завдання аутоагресивної спрямованості.

«Біжи або помри». Дитина має викласти в мережу фото або відео того, як вона перебігає дорогу прямо перед автомобілем. Найчастіше провокують дітей пограти в таку небезпечну забавку самі діти-однолітки. «А тобі слабо?».

Детальніший опис ігор можна знайти в інтернеті.

Звичайно, щаслива та здорова дитина не захоче спричинити шкоду собі і засмучувати свою родину. Слід пам'ятати, що не «погані ігри» знаходять дитину, а дитина цікавиться депресивною та суїцидальною тематикою. А ось причини чому вона це робить – можуть свідчити про наявні проблеми.

Батькам не слід панікувати завчасно. Треба обережно і шанобливо розпитати дитину: «Як ти відносишся до новомодних ігор?», «Що ти думаєш про дітей, яким це цікаво?». Не переходьте у агресивну позицію та не вдавайтесь до шпигунства. Пам'ятайте, що діти тонко відчують недовіру, проте й тонко відчують любов, лагідність й турботу. Не викликайте у дитини почуття провини за «неправильні» думки та питання. Якщо важко налаштувати зв'язок і говорити відверто, зверніться до психолога.

Причина суїциду № 1 серед молоді.

При Національній медичній академії післядипломної освіти ім. П.Л. Шупика було проведено диференційно-віковий патопсихологічний аналіз суїцидогенних чинників серед 292 суїцидентів, які вчинили аутодеструктивні дії. Дослідники прийшли до висновку, що для групи А (юнацький вік) найбільш значущими суїцидогенними факторами були *конфліктні відносини в родині і конфліктні взаємини з партнером*, що виявлялося в 56,7% і 43,3% випадків відповідно. Всі інші фактори для пацієнтів цього віку не мали істотного значення.

Який висновок ми можемо зробити? Якщо підліток вирішує накласти на себе руки, це свідчить про незрілі механізми реагування, невміння вибудовувати адекватні міжособистісні відносини і якісно обговорювати виникаючі проблеми зі значущими людьми.

Немає безвихідних ситуацій. Завжди можна знайти дорогу до серця вашої дитини, навіть, якщо зв'язок було втрачено.

Якщо повертаючись додому, підліток знає, що може розраховувати на допомогу і розуміння самих близьких йому людей, то, це стане найкращим фундаментом для побудови міцних відносин в майбутньому - як з іншими людьми, так і з самим собою.

Джерела та цікаві посилання:

1. Блейхер В. М., Крук И. В. Толковый словарь психиатрических терминов. / Под ред. канд. мед. наук С. Н. Бокова. В 2-х томах. Т. 2. — Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996. — 448 с.
2. Всемирная организация здоров'я: http://www.who.int/about/brochure_ru.pdf
3. Депресія:
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F>
4. Пилягина Г.Я., Семенцул В.Е. Возрастные отличия в проявлении-ях экзистенциального кризиса у суицидентов // Збірник науко-вих праць співробітників НМАПО ім. П.Л. Шупика.– К., 2008. – Вип.17. – Кн. 1.– С. 360-368.
5. Пилягина Г.Я., Чумак С.А., Семенцул В.Э. Анализ отдельных аспектов в реализации суицидальных попыток и их влияние в рецидивировании аутоагрессивного поведения // Архив психиатрии.– 2006. – Том 12, № 1-4 (44-47). – С. 240-250.
6. Предотвращение самоубийств: глобальный императив (2014)
http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_suicide_report_russian.pdf
7. Про самопожертвування: Blake JA (1978). «Death by hand grenade: altruistic suicide in combat». Suicide Life Threat Behav. 8 (1): 46–59.