## Особенности проявления суицидальной установки в подростковый возраст

Уважаемые педагоги, сегодня предлагаю вам обсудить вопрос, который является в современном обществе весьма актуальным, а именно это вопрос суицидального поведения подростков. Как известно, задолго до совершения самого акта суицида у подростка появляется суицидальная установка. Суицидальная установка — это потенциальная готовность совершить насильственное действие над собой, для которой характерны: суицидальные мысли, намерения и негативные эмоции (депрессия, тревога, чувство вины), а также подготовка и реализация суицидальных действий.

 По данным А.А. Яворского и Е.А. Панченко формирование суицидальных установок и возникновение суицидальных мыслей в большинстве случаев происходит в 14 -15-летнем возрасте. Если на ранних предсуицидальных фазах преобладают суицидальные мысли, а эмоциональный и поведенческий компоненты выражены слабее, то на поздних фазах преобладание получают суицидальные действия: подготовка и исполнение акта суицида.

Как правило, суицидальное поведение вызывается не каким-то одним мотивом, а целой системой мотивов, но один из них обязательно является ведущим (зависит от того, какой именно тип суицидального поведения), остальные могут к нему присоединяться. При суицидальном поведении эта система мотивов находится в напряженной динамике.

Для суицидальной установки характерны: суицидальные мысли и намерения, эмоции, в которых преобладают депрессия и тревога, чувство вины, а также подготовка к реализации суицидальных действий. Если на ранних стадиях кризиса преобладают суицидальные мысли, а эмоциональный и поведенческий компоненты выражены слабее, то на поздних фазах преобладание получают суицидальные действия — подготовка и исполнение акта суицида. Так же людей с суицидальной установкой отличает пессимистическая личностная установка на будущее.

  Признаками высокой вероятности реализации имеющихся суицидальных тенденций у человека могут быть следующие факты:

1. открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством;
2. фиксация на примерах самоубийств;
3. активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств покончить собой;
4. косвенные «намеки» на возможность суицидальных действий;
5. резкое сужение круга общения, стремление к уединению.

Наиболее распространенными признаками суицидального поведения у подростков являются:

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой присуще каждому человеку. Скажем больше, в подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смысле жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников.
2. Капризность, привередливость. Если вы наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.
3. Депрессия. Подростки становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не будут замечать перемен в их поведении.
4. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако такое поведение обычно дает противоположный результат — неприязнь окружающих.
5. Нарушение аппетита.  Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
6. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Подростки в такой ситуации раздаривают любимые вещи (диски с играми, музыкой, одежду или коллекцию постеров и др.) или наоборот начинают игнорировать их (ходят в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушают любимые музыкальные диски, не смотрят любимые передачи и т.п.) Как показывает опыт, это — прямой предвестник грядущего несчастья.
7. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются.
8. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ученик неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему.
9. Угроза. Если подросток открыто высказывает намерение уйти их жизни — это должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве.
10. Активная предварительная подготовка. Выражается в том, что подросток изучает специфическую литературу или Интернет и собирает информацию об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), ведет разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни, посещает кладбища и красочно описывает их и т.п..

Выделяют определённые особенности личности, способствующие формированию суицидального поведения, такие, например, как возбудимость, сензетивность, эмоциональная неустойчивость, которые у некоторых индивидов достигают уровня акцентуации. Наиболее важными представляются социально-психологические факторы, конфликты с семьей, повышенная самооценка и эгоизм, которые свойственны незрелой личности, входящие в противоречие с материальной зависимостью от родителей, а также сексуальные проблемы (неразделённая любовь, сексуальная несостоятельность).

Одним из главных факторов суицидального поведения в подростковом возрасте выделяют неблагоприятную семейную обстановку:

-         ситуация длительного конфликта в семье или ситуации развода родителей. Подростку нелегко выдерживать ситуацию, когда каждый из родителей «гнёт свою линию»;

-         утрата значимой привязанности, например, смерть мамы или любимого человека для ребенка становится нелегким испытанием;

-         отсутствие в семье «значимого взрослого». В этой ситуации проявляется социальная и психологическая изолированность подростка.

Зная эти особенности, мы сможем помочь нашим детям в нужную минуту. Давайте будем чаще общаться с учениками и воспитанниками, наблюдать за их поведением и стилем общения. Только все вместе мы справимся с такой сложной проблемой в нашем современном обществе.

Педагог – психолог МБУДО «ДДЮТ» Софья Викторовна Черевко