

САМОРАЗРУШАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Саморазрушающее поведение – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания. Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, непродуманные, совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: «Обратите на меня внимание! Поймите меня!» И крик – это нам, взрослым.

Так почему же дети добровольно уходят из жизни? Но однозначного ответа на него дать невозможно.

Выделяют 3 вида суицида: демонстративный, аффективный, истинный.

Демонстративный. Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость. Место совершения попытки самоубийства указывает на ее адрес: дома – родным, в компании сверстников – кому-то из них, в общественном месте.

Аффективный. Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся, прежде всего действиями, совершаемыми на высоте аффекта. Суицид во время аффекта может носить черты спектакля, но может быть и серьезным намерением, хотя и мимолетным.

Истинный. Истинное суицидальное поведение – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастность к совершенному действию.

По наблюдениям психологов, которые работают с детьми, спасенными после попытки самоубийства и их родителями, можно выделить несколько основных причин суицида:

1. конфликтные взаимоотношения в семье с недостатком тепла;
2. недавние потери близких людей (смерть, разводы, разрывы взаимоотношений);

3. школьные проблемы;
4. стресс;
5. сайты глобальной сети Интернет

Если Вы заметили склонность своего ребенка к саморазрушающему поведению, следующие рекомендации помогут Вам изменить ситуацию:

Если скандал разгорелся, нужно остановиться, заставить себя замолчать. В состоянии аффекта подросток крайне импульсивен и агрессивен. Любой попавший под руку острый предмет, лекарство в вашей аптечке, подоконник в вашей квартире - всё может стать реально опасным, угрожающим жизни.

Важно обращать внимание на ряд характерных признаков:

1. Словесные признаки:

- прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутит на тему самоубийства;
- проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки:

- раздает другим вещи, имеющие личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мириться с давними врагами;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде - ест слишком мало или слишком много;
 - во сне – спит слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде - становится неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускает занятия; не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость, находится в подавленном настроении;
 - замыкается от семьи и друзей, бывает чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Что родитель должен сделать, если обнаружил эти признаки:

Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это

сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если Ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

Что можно сделать для того, чтобы помочь?

1. Установите заботливые взаимоотношения. Вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию принятия ребёнка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося ребенка.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того подростка еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию, вы можете не только проиграть спор, но и потерять ребенка

4. Не нужно заставлять ребёнка прыгать выше головы. Может, те результаты, которые он сейчас показывает, - это его планка.
5. Уважайте ребёнка, его мнение, не вбивайте ему в голову свои стереотипы. Он личность.
6. Пусть ребёнок чувствует поддержку и доброе слово родителя. Ведь ребёнок - пусть даже не гениальный математик, не талантливый певец - хорош уже тем, что он есть.
7. Обратитесь за помощью к специалистам. Подростки склонные к суициду имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Родители, друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай»	«Когда я был в твоём»

	поговорим об этом»	возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Куда обращаться за помощью?

133 – КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

+375-222-71-11-61 – БЕСПЛАТНАЯ ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

+375-17-300-10-06 – РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ