

Правда и мифы о суициде

Россия уже много лет занимает третье место в мире по количеству подростковых самоубийств, отдавая первое и второе места Казахстану и Белоруссии. Безусловно, теме подростковых самоубийств посвящается много времени и сил, создаются специальные программы по предотвращению суицида среди подрастающего поколения. К сожалению, в народе распространено огромное количество мифов относительно суицида. О них мы и хотим поговорить.

Миф 1. Большинство подростковых самоубийств происходят спонтанно

У девяти из десяти подростков, пытающихся покончить с жизнью, в течение некоторого времени проявляются признаки, указывающие на высокую вероятность суицида. Самые распространенные сигналы: депрессия и подавленность, употребление наркотиков и алкоголя, потеря интереса к приносящим удовольствие занятиям, сниженная активность (социальная, физическая, эмоциональная), рассеянность, невнимательность, желание тотальной изоляции, игнорирование попыток окружающих наладить контакт, нарушения сна, изменение аппетита, болезненное воображение, вербально выраженное желание умереть (может быть в сослагательном наклонении «лучше бы я умер»), избавление от недавно нужных вещей, прощальные записки и стихи на тему смерти.

Помимо перечисленных признаков, есть факторы, которые повышают риск совершения самоубийства: ранее предпринятые попытки покончить с собой, опыт болезненно переживаемого разрыва отношений, импульсивность, низкая самооценка, гомосексуальность, неблагоприятная атмосфера в семье, доступ к оружию, низкая успеваемость в школе и фактическая и/или эмоциональная вовлеченность в самоубийство другого человека.

Миф 2. Подросток, рассуждающий о самоубийстве, не может его совершить

Вопреки сложившемуся мнению, один из самых тревожных знаков вероятного суицида — постоянные или эпизодические рассуждения о собственной смерти. Подростка, угрожающего покончить с собой, следует воспринимать более чем всерьез и успеть оказать ему помощь, в которой он отчаянно нуждается.

Миф 3. Большинство совершающих самоубийство подростков мечтают о смерти

На самом деле почти никто, если не наблюдается серьезных психических отклонений, не хочет умереть. Подросток 15–19 лет, помышляющий о самоубийстве, просто не чувствует в себе сил, чтобы пережить психологическую боль, которую он испытывает. Ему кажется, что самый простой путь к избавлению — покончить с собой. При этом чаще всего он невыносимо разрывается между желанием разом оборвать свои мучения и возможностью продолжить жить с надеждой на избавление от того, что его гнетет. В этой ситуации, если подросток не получает помощь взрослого, он выбирает самоубийство, поскольку необходимость сделать выбор усугубляет его и без того тяжелое состояние. Изменения, которые происходят в подростковом в период попыток выбрать, могут быть заметны внимательному взрослому — они проявляются в лексике, в интонации, в поведении и взгляде.

Миф 4. Информированность подростка о суициде влечет за собой генерирование новых идей о том, каким образом можно покончить с собой и в итоге увеличивает количество самоубийств

Если информация о суициде подается тонко и деликатно, она не травмирует подростка и не вызывает у него желания убить себя наиболее изощренным способом. Три четверти подростков признаются, что, захоти они покончить с собой, они бы обратились за помощью к друзьям, но крайне маловероятно — к взрослым. Именно поэтому каждый взрослый должен уметь распознать поведение подростка, способного совершить самоубийство.

Миф 5. Мальчики и девочки по-разному появляются в статистике подростковых самоубийств

Это совсем не миф. Девочки-подростки значительно чаще мальчиков думают о самоубийстве и совершают попытки покончить с собой. Девочки вдвое чаще, чем мальчики, рассказывают о своих суицидальных мыслях и в четыре раза чаще пробуют расстаться с жизнью. С другой стороны, мальчики-подростки в пять раз чаще девочек погибают в результате попыток самоубийства.

Миф 6. Поскольку девочки-подростки не так часто, как мальчики, совершают «успешную» попытку самоубийства, их старания расстаться с жизнью можно не воспринимать слишком серьезно

Один из самых значимых факторов прогнозирования «удачного» самоубийства — более ранние попытки совершения суицида. Подросток, который уже пытался покончить с собой, имеет в восемь раз больший шанс преуспеть в своем предприятии в следующий раз, чем подросток, пытающийся свести счеты с жизнью впервые. От трети до половины расставшихся с жизнью подростков имеют опыт «неудачных» попыток самоубийства. Поэтому к любому намеку на желание убить себя и тем более к уже имеющимся попыткам нужно относиться крайне серьезно, независимо от пола подростка.

Миф 7. Подросток, пытающийся покончить с собой, психически болен
Большинство подростков хотя бы раз в жизни обдумывали идею самоубийства. Многие представляли в красках. Хотя, безусловно, определенному проценту подростков-самоубийц ставился диагноз различных психических расстройств, все же большая часть, совершенно, здорова. Исследования доказывают, что подавляющее большинство подростков, пытающихся покончить с собой, в момент совершения попытки вели себя весьма рассудительно и отличались абсолютной ясностью мыслей.

Миф 8. Если подросток решил покончить с собой, его уже не остановить

Если вовремя заметить тревожные признаки готовящегося самоубийства, его можно предотвратить. Человек, решивший покончить с собой, особенно подросток, чувствует острое одиночество и непонимание, даже если он окружен людьми, которые к нему равнодушны. С другой стороны, если рядом с отчаявшимся подростком есть действительно небезразличный к нему взрослый, который любит подростка, он не пропустит симптомы возможного суицида.

Миф 9. Суицидальное поведение передается по наследству
Не существует гена самоубийства.

Миф 10. Подростковые самоубийства происходят только среди малообеспеченных подростков

Подростковые самоубийства происходят среди представителей всех социоэкономических групп. Вместо того чтобы оценивать социальное и материальное положение подростка, школьным психологам и родителям следует обращать внимание на их поведение и эмоциональное состояние. Только внимательное отношение к человеку и искренняя заинтересованность в его благополучии могут помочь предотвратить возможное самоубийство.

Миф 11. Помочь подростку, собирающемуся покончить с собой, может только сертифицированный психолог

Большинство подростков, которые избегают суицида (при уже имеющемся серьезном намерении его совершить), не ходят к психологу. Это происходит из-за того, что человеку, собирающемуся расстаться с жизнью из-за проблем, не хватает теплоты, любви и заботы, которые ему могут предоставить члены семьи и друзья.