

Секция «Психология кризисных и экстремальных ситуаций»

К вопросу о профилактике суицидального поведения подростков

Селезнева Вероника Владимировна

Студент (бакалавр)

Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,

Магнитогорск, Россия

E-mail: seleznev35@mail.ru

Суицидальное поведение в настоящее время признано общемировой и социально значимой проблемой. Особое значение эта проблема имеет и для России: страна числится в списке стран с наиболее высокими показателями суицидов и занимает первое место суицидов среди подростков, что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы [4].

Исследованием суицида в юношеском возрасте А.Е. Личко, Н.В. Конончук, В.К. Мянгер, В.А. Тихоненко, многие из которых разработали определенные квалификации по причинам, симптомам и мотивам совершения суицида.

Определимся с понятием суицида (самоубийства) - это, умышленное лишение себя жизни. С точки зрения психологии суицид является формой аутоагрессии - агрессии, направленной на самого себя. В настоящее время существует большое количество способов квалификации мотивов суицида. Одна из видов квалификации предлагает В.А.Ткаченко:

- протест;
- месть;
- призыв (проявить внимание, оказать помощь);
- способ манипуляции;
- стремление избежать наказания, страдания;
- самонаказание, чувство вины;
- отказ (от существования);

Для изучения проблемы большое значение имеет рассмотрение причин самоубийства:

Первая причина - изоляция, чувство одиночества, ощущение непонимания и безразличности к себе со стороны окружения.

Вторая причина - ощущение беспомощности, тщетности усилий.

Третья причина - чувство собственной незначимости для близких людей, низкая самооценка, чувство стыда перед окружающими.

Четвертая причина - ощущение безнадежности своей настоящей и будущей жизни.

По результатам исследования Е.Н. Кривулина и О.Е. Кривулиной, проводимом в г. Челябинск суицидальное поведение подростков, госпитализированных в психиатрический стационар наблюдалось преимущественно у девушек в возрасте 13-15 лет (80 %). Около 50% выбрали способом суицида самопорезы, 20% выпили таблетки, и 16,8% падение с высоты [3].

К группе риска целесообразно относить следующих подростков:

- подростки, совершившие парасуицид (предыдущая, незаконченная попытка суицида).
- подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы.
- подростки, имеющие склонность к аутоагрессии.

- подростки в семьях, которых были попытки суицида.
- подростки, со склонностью к депрессиям.
- подростки, находящиеся в сложной семейной ситуации: развод, эмоциональное отчуждение родителя.
- подростки, переживающие утрату: смерть близкого, возлюбленного.

Всемирная Организация Здравоохранения выделяет три модели профилактики суицида:

Первой моделью является популяционная. Она включает в себя построение профилактики на государственном уровне, а именно профессиональную подготовку медицинских работников, заинтересованных этой сферой. Созданию данной модели должно способствовать проведение кампании по противодействию насилию в семьях и информирование подростков о телефоне доверия.

Вторая модель - групповая, преимущественно ориентирована на профилактику подростков с психическими нарушениями. Ранняя диагностика способствует своевременному выявлению проблем и их дальнейшей коррекции.

Последняя модель - индивидуальная, предполагает работу по определению группы риска суицидального поведения подростков и оказание им помощи.

Общим для всей моделей является: устойчивая социально-экономическая среда, профилактика здорового образа жизни, исключение домашнего насилия, возможность реализации подростка в образовательном учреждении.

Вместе с тем существуют программы, разработанные для проведения в школах. Они направлены на поднятие самооценки у подростков, формирования у них навыков поведения в кризисных ситуациях, развитию коммуникативных навыков. Указанные направления профилактики связаны с причинами и симптомами совершения суицида, что говорит о нужности их предупреждения подобными программами.

В связи с социальной значимостью данной проблемы, автор предлагает объявить последующий год «Годом борьбы суицидом». Такое привлечение внимания к проблеме способствует увеличению знаний о причинах, мотивах и симптомах у самоубийц. Кроме того, образовательные учреждения смогут уделить большее внимание профилактике и мониторингу суицидального поведения.

Существенной проблемой являются ситуации, при которых люди сталкиваются с желанием суицида у близких. Для такого случая автор статьи приводит ряд рекомендаций:

- Не бойтесь разговоров о суициде.
- Покажите человеку, рассказавшему вам о суицидальных мыслях, собственную значимость для вас и для окружающих.
- Постарайтесь разделить его увлечения.
- Дайте понять, как он вам дорог.
- Будьте откровенны.
- Позвольте человеку выговориться и проявить свои чувства.
- Ни в коем случае не осуждайте его.

Еще одним эффективным и существенным способом в восстановлении психологическо-

го здоровья является юмор. Автор статьи «Юмор как средство повышения эффективности профессиональной деятельности психотерапевта» М.В. Мусийчук, выделяет функции выполняемые юмором при использовании его в терапии [1,2]. К таким функциям относятся:

- Создание доверительных и безопасных отношений между клиентом и психологом.
- Улучшение самочувствия.
- Уменьшение негативных эмоций, пессимизма и чувства безнадежности у клиента.
- Повышение интереса к решению проблемы.

Данный автор подчеркивает, что юмор способен изменить модально - оценочную направленность личности по отношению к определенному роду ситуаций.

В заключении отметим важность профилактики, как на индивидуальном уровне, так и на групповом и популяционном. Успешное предупреждение суицида среди подростков должно включать в себя работу как с конкретными случаями намерений или совершения самоубийства, так и с просвещением молодежи и общества о суициде, как социально значимой проблеме.

- 1) Мусийчук М.В., Мусийчук С.В. Юмор как средство повышения эффективности деятельности психотерапевта // Ананьевские чтения - 2010. Современные прикладные направления и проблемы психологии. Материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. / отв. ред. Л.А. Цветкова. - СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2010. - 582-583 с.
- 2) Мусийчук М.В. Профилактика суицидального поведения на основе изменения модально-оценочной направленности средствами черного юмора // Тюменский медицинский журнал. Материалы III научно-практической конференции с международным участием: «Суицидальное поведение: современный взгляд». - 2013. - № 3. - 55-61 с.
- 3) Кривулин Е.Н., Кривулина О.Е. Социально-демографическая и клинико-психологическая характеристика лиц детско-подросткового возраста с завершёнными суицидами и суицидальным поведением // Тюменский медицинский журнал. - 2014. - №1. - С. 6-8.
- 4) Проект о Жизни URL: <http://lossofsoul.com/DEATH/suicide/statistic.htm>