

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
- беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Инструкция для друзей тех, кто находится на перепутье

Нет сомнения, что вы где-то или когда-то слышали такое мнение: "Люди, которые говорят о самоубийстве, в действительности его не совершают". Это глубочайшее заблуждение. По самой жесткой статистике, каждый четвертый - хоть раз в жизни думал покончить с собой, а каждый седьмой пытался это сделать.

Перед совершением самоубийства люди часто говорят о своих намерениях или делают туманные намеки на то, как они могли бы умереть, как их семье, близким и друзьям было бы лучше без них. Угроза самоубийства и подобные высказывания должны всегда восприниматься всерьез. Это действительно признаки опасности.

Возможно, кто-то, кого вы знаете, внезапно начал вести себя очень необычно или вообще как будто стал совсем другим человеком. Робкий вдруг становится дерзким искателем приключений, деликатный - превращается в неуправляемого хулигана, а жизнерадостная личность становится отчужденной, недружелюбной и безразличной. Когда такие изменения возникают без причины или продолжаются довольно долго, это может быть предвестником самоубийства.

Выполнение последних "приготовлений", "распоряжений" - это еще один возможный

признак готовящегося трагического конца. Среди молодых людей часто встречаются такие "приготовления", как раздача ценных личных вещей, любимых кассет, одежды, книг, магнитофонов... Если кто-нибудь доверился вам, что он или она думает о никчемности существования, о самоубийстве, или в их поведении видны какие-то признаки, говорящие об этом, не бойтесь их обсудить. Ваше желание покажет человеку, что вы не осуждаете его чувство. Расспросите его, какова причина подобных мыслей и какие чувства он переживает. Не спешите высказывать свое мнение, а тем более поучать, умейте выслушать до конца. Будьте равноправным и спокойным собеседником, узнайте, выбран ли уже способ самоубийства, имеются ли какие-нибудь специальные планы и сделаны ли какие-то приготовления, например, приобретены ли средства самоубийства.

Не беспокойтесь, что ваш разговор может убедить человека осуществить свой план, наоборот, это поможет ему или ей узнать, что кто-то желает быть другом и понимает безвыходную, казалось бы, проблему. Это может спасти жизнь.

С другой стороны, не старайтесь уйти от разговора, если его начал другой человек, и не давайте таких советов, как: "Подумай, сколько горя это принесет твоим близким...", "Ты должен ценить свое счастье и свои удачи в жизни..." Такие комментарии заставляют человека чувствовать себя еще более никчемным, безнадежным и усугубляют чувство вины. Будьте заинтересованным и старательным собеседником. Обсуждайте эту проблему, как обычный вопрос, который вы обсуждаете с другом.

Если вы знаете, что человек находится на грани самоубийства, помогите. Предложите поговорить с учителем, родственником, доктором, который пользуется у вашего друга уважением. Если ваш друг отказывается от такого контакта, возьмите это на себя. В некоторых случаях появится необходимость оказать немедленную помощь. Если так, действуйте без промедления. Не бойтесь оказаться вероломными. Многие люди замышляют самоубийство, лишившись всяких надежд, в состоянии полной депрессии и безысходности. Они уже не верят, что им можно помочь, они чувствуют, что это бесполезно. В действительности же это не так. Со временем многие из этих людей возвращаются к полноценной жизни и вспоминают тяжелый эпизод как минутную слабость. Но когда преобладает чувство безысходности и безнадежности, они подвергают себя и свое здоровье большой опасности. В таком случае вы должны использовать все возможные доводы, всю вашу рассудительность и внутреннюю убежденность, чтобы показать - он получит помощь, в которой нуждается.

И последнее. В каждом доме накоплено много лекарств, ядовитых химических веществ. Не держите их на виду. Спрячьте под замок. Пусть потенциальная разрушительная "кнопка" будет в одних руках. Ведь даже незаряженное ружье один раз в жизни стреляет.

Николай КОРНЕТОВ.

Источник негативных переживаний подростка

Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную сферу для срыва у подростков. Исследования, проведенные в 1995 году, показали, что негативные переживания у подростков возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания,

недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

Согласно данным этого исследования главный источник негативных переживаний - семейные конфликты. На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы "трудных" подростков. Среди "благополучных" подростков эти показатели 47% и 18% соответственно.

Важная причина подростковых переживаний - частые наказания детей. В группе "трудных" - эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди "благополучных" 21% мальчиков и 2% девочек.

Частые наказания провоцируют развитие лживости как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы "трудных" подростков.

Досаждают подросткам и неумелое морализаторство родителей. На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек.