

Индикаторы суицидального риска

Это особенности сложившейся ситуации, настроения, когнитивной деятельности и высказываний человека, которые также увеличивают степень риска суицидального поведения.

Риску суицида подвержены подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
- настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
- склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
- склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения;
- пессимистичные;
- замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Факторы риска суицидального поведения, характерные для подросткового возраста:

1. Антисоциальное поведение у членов семьи
2. Жестокость, насилие, отверженность в семье
3. Недостаток внимания и заботы
4. Неспособность к обсуждению семейных проблем
5. Развод родителей
6. Черезмерно высокие или низкие ожидания родителей в отношении детей
7. Наличие нарушений развития - инфантилизм, акселерация
8. Вынужденная социальная изоляция, особенно от друзей или семьи (переезд на новое место жительства).
9. Позор, унижение – «потеря лица», буллинг.
10. Потеря близкого человека (друга, члена семьи).

Основные мотивы суицидального поведения:

1. Переживания и обиды, одиночество, непонимания, отчужденности;
2. Переживание по поводу развода или смерти родителей;
3. Чувство вины, стыда, самообвинения, оскорбленного самолюбия;
4. Страх позора, унижения, насмешек, наказания;
5. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
6. Переживания чувства мести, злобы, протеста, угрозы, вымогательства;
7. Желание привлечь к себе внимание, сочувствие;
8. Подражание героям кинофильмов, влияние деструктивных группировок или сект.

Поведенческие индикаторы суицидального риска:

- злоупотребление психоактивными веществами;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.);
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- «приведение дел в порядок» (письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей).

Коммуникативные индикаторы суицидального риска:

- негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативная оценка своей личности, окружающего мира и будущего;
- «туннельное поведение» - неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов; степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только редкие неопределенные мысли о самоубийстве или они постоянны, оформилось намерение совершить самоубийство, и появился конкретный план. Чем более обстоятельно разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Эмоциональные индикаторы суицидального риска:

- амбивалентность по отношению к жизни;
- депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние;
- переживание горя.

Рекомендации родителям:

- Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов.
- Предложить ребенку свою помощь или вместе обратиться к специалисту: психиатру, психологу, священнику, любому, на ваш взгляд, жизненно-опытному человеку.

