

Ярошевская А. Б., г. Одесса

студентка ОНУ им. И.И.Мечникова

СУИЦИДАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Когда человек сталкивается с обстоятельствами, слишком болезненными и непреодолимыми для него в данный момент, у него могут возникнуть суицидальные мысли и впоследствии действия самоубийственного характера. Этот комплекс обычно называют суицидальным поведением. Суицид же, как отдельное явление, является завершённым актом, в процессе которого человек добровольно лишает себя жизни. Ученые выделяют аффективный суицид, при

котором действие совершается внезапно, незапланированно (в состоянии аффекта); истинный суицид – когда человек действительно желает лишиться себя жизни; демонстративный суицид – когда целью является привлечение внимания к себе и своеобразный крик о помощи; и, наконец, скрытый суицид, который предполагает не прямое лишение себя жизни, а рискованные и необдуманные действия, которые впоследствии могут к этому привести.

Среди внутренних причин возникновения суицидальных тенденций выделяют четыре основные: изоляция, беспомощность, безнадежность и чувство собственной незначимости. Что касается внешних причин совершения акта самоубийства, наиболее значимыми из них являются семейные факторы, нарушения поведения, психические заболевания, а также различные ситуационные факторы.

Особое значение стоит уделить суицидальным стремлениям в подростковом возрасте, поскольку в подростковой психике есть некоторые черты, предрасполагающие к самоубийству. С одной стороны - это страсть к самоутверждению, с другой - еще не сформированное представление о ценности жизни. В.В. Нечипоренко отмечает, что для суицидентов-подростков характерны следующие особенности: обидчивость, ранимость; снижение толерантности к эмоциональным нагрузкам; низкая самооценка; отвержение социальным окружением, чувство покинутости; переживание собственной несостоятельности, физического отставания; избегание «нагрузочных» ситуаций и пассивность в разрешении трудных ситуаций. Интересную модель суицидальных тенденций также предлагает Е.М. Вроно. Она гласит: «подросток часто переживает проблемы трех «н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью».

Существуют определенные поведенческие признаки, которые говорят о повышенном риске суицидальной активности. К ним относятся: смерть как частая тема для разговоров, фразы касательно собственной ненужности,

беспомощности, бесценности жизни, прямые и косвенные высказывания касательно самоубийства, резкое изменение поведения и внешнего вида, проявление интереса к загробной жизни и многие другие. Весомым фактором также является депрессия, внешние проявления которой можно описать как общая усталость, потеря активности и интереса к внешним явлениям, бессонница или, усиленная сонливость, пессимизм, замедленность движений, снижение эффективности и работоспособности и прочее.

Зная все вышеперечисленные особенности, можно оказать своевременную помощь лицам, решившим покончить с собой, и таким образом спасти их от аутоагрессивных действий. Психологическая помощь в таких случаях должна проводиться в соответствии с определенными правилами для того, чтобы не навредить человеку. К ним относят спокойную, непринужденную обстановку при разговоре, выделение достаточного количества времени, внимательное слушание человека без перебивания, осуждения, пренебрежения его чувствами и мыслями, без готовых советов касательно дальнейших его действий. В данном случае важно показать понимание его чувств, а также вселить уверенность в возможности позитивного разрешения его проблемы.

Таким образом, психологическая помощь лицам, склонным к суициду является многогранным, четко организованным процессом. Она должна быть направлена на выяснение причин, которые привели человека к кризису, а также на организацию совместной деятельности с суицидентом по преодолению кризисной ситуации. Активная психологическая поддержка способна помочь человеку преодолеть желание совершить самоубийство.

В нашем исследовании был проведен семантический анализ ключевых событий первой части книги С. Крамер «50 дней до моего самоубийства» по методике Новиковой-Грунд М.В., в ходе которого были выявлены основные факторы суицидального поведения главной героини Глории Макфин. К ним относятся:

- Проблемы в семье;

- Невзаимная любовь;
- Отсутствие доверительных дружеских отношений; неравенство в такого рода связях, односторонняя привязанность;
- Невозможность поделиться своими мыслями, выразить окружающим внутреннюю боль (отсутствие комфортных условий для этого);
- Потеря отношений со значимыми людьми.

Ключевой проблемой, которую освещает автор в качестве суицидального фактора, является отсутствие любви и внимания со стороны близких людей («Я люблю эту жизнь только тогда, когда меня в ней кто-нибудь полюбит»). Своевременное получение этой любви, по мнению Стейс Крамер, могло бы предотвратить аутодеструктивное поведение главной героини.

Взгляд автора на эту проблему совпадает со взглядом многих современных психологов. В подростковом возрасте одну из важнейших ролей играет интимно-личностное общение. В этот сложный период становления личности подростку необходимо принятие, любовь, внимание и забота со стороны значимых для него людей. Отсутствие этого может привести к эмоционально-личностным нарушениям и, как следствие, к аутоагрессивному поведению, крайней степенью которого являются суицидальные мысли и действия.

Своевременное распознавание симптомов суицидального поведения и правильный подход к подростку, желающему покончить с собой, могут значительно повысить шансы на нахождение конструктивного выхода из сложившейся ситуации и предотвращение аутоагрессивных мыслей и стремлений.