

Родительский лекторий:
«Признаки депрессии у детей.
Факторы суицидального риска»

Факторы риска отличаются в зависимости от возраста. Более чем половина случаев суицидального поведения у подростков развивается из депрессивных расстройств. Другими предрасполагающими факторами являются суициды у членов семьи или близких родственников, смерть кого-то из членов семьи, злоупотребление психоактивными веществами, а также кондуктивное расстройство. Более неотложными провоцирующими факторами могут быть потеря самооценки (например, в результате доводов членов семьи, унижительного воспитательного эпизода, беременности, неудачи в школе); расставания с подругой или другом; потеря знакомого окружения (школы, соседей, друзей) вследствие переезда. Другими факторами могут быть интенсивное давление со стороны родителей, требующих достижений и успехов, сопровождающееся чувством, что он не оправдывает ожиданий. Часто поводом для суицида является попытка манипулировать или наказать кого-то, с мыслью: «Вы будете винить себя после того, как я умру». Рост суицидов отмечается после широко освещенного в прессе суицида (например, рок-звезды) и в отдельных общественных группах (например, школа, студенческое общежитие), что указывает на силу внушения. Раннее вмешательство для поддержки молодежи в подобных обстоятельствах может быть эффективно.

Признаки суицидального поведения у детей и подростков

Почти каждый четвертый подросток думает о совершении самоубийства. Среди маленьких детей суицидальные мысли могут появиться в том случае, если они стали жертвами насилия.

Очень важно, чтобы вы принимали все признаки суицидального поведения всерьез и в случае их появления немедленно обращались за помощью к врачу. Если же вы сами ребенок или подросток и у вас возникло желание совершить самоубийство, поговорите об этом немедленно с родителями, друзьями или врачом.

Некоторые проблемы в жизни ребенка или подростка могут лишь вызвать мысли о самоубийстве, но некоторые события могут стать его причиной.

К проблемам, которые способны вызвать мысли о самоубийстве относят:

- Депрессия или другое психическое заболевание, например, биполярное расстройство или шизофрения.
- Родители, которые страдают депрессией или алкогольной, или наркотической зависимостью.
- Попытки совершить самоубийство в прошлом.
- Друг, ровесник, член семьи или кумир, которые недавно совершили самоубийство.
- Насилие в семье.
- Пережитое сексуальное насилие.

К проблемам, которые могут спровоцировать попытку самоубийства, относят:

- Наличие в доме и доступ к оружию, таблеткам или другим средствам самоубийства.
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками.
- Стать невольным свидетелем совершения самоубийства членом семьи.
- Проблемы в школе, например, плохая успеваемость, плохое поведение или частые прогулы уроков.
- Потеря одного из родителей или близкого родственника из-за смерти или развода.
- Стресс, вызванный половым созреванием, хроническими болезнями и заболеваниями, передающимися половым путем.
- Замкнутость и нежелание поговорить о своих чувствах с другими людьми.
- Неопределенность, связанная с нетрадиционной сексуальной ориентацией (бисексуальность или гомосексуализм).

Наиболее распространенные признаки суицидального поведения включают:

- Выражение суицидальных мыслей.
- Одержимость смертью в разговорах, рисунках или сочинениях.
- Раздача собственных вещей.
- Отчужденность от друзей и родственников.
- Агрессивное и грубое поведение.

Другие признаки включают:

- Уход из дому.
- Опасное для жизни поведение, например, неосторожная езда или неразборчивость в сексуальных связях.
- Равнодушие к собственному внешнему виду.
- Смена индивидуальности (например, активный ребенок становится слишком тихим).
- Симптомы депрессии, которые могут привести к самоубийству, включают:
 - Равнодушие к когда-то любимым занятиям.
 - Изменение привычного графика сна и аппетита.
 - Трудности при сосредоточивании и мышлении.
 - Жалобы на постоянное чувство скуки.
 - Жалобы на головные боли, боли в животе или усталость без видимых на то причин.
 - Выражение собственной вины; недопущение похвал в свой адрес.
- Коррекция суицидального поведения у детей и подростков

Каждая попытка суицида является серьезным поводом, требующим осторожного и соответствующего вмешательства. Как только исчезает непосредственная угроза жизни, принимается решение о необходимости госпитализации. Это решение зависит от равновесия между степенью риска и способностью семьи обеспечить поддержку. Госпитализация (даже в открытую палату в терапевтическом или педиатрическом

отделении с отдельным постом наблюдения) является самой надежной формой кратковременной защиты и обычно показана при подозрении на депрессию, психоз или и то, и другое.

Серьезность намерения совершить суицид можно оценить по степени продуманности (например, написание предсмертной записки), использованному методу (огнестрельное оружие более эффективно, чем таблетки), степени причинения себе вреда, а также обстоятельств или немедленных провоцирующих факторов, связанных с попыткой суицида.

Медикаментозное лечение может быть показано при любом расстройстве, лежащем в основе суицидального поведения (например, депрессия, биполярное или импульсивное расстройство, психоз), однако не может предотвратить суицид. На самом деле применение антидепрессантов может повысить риск суицида у некоторых подростков. Следует тщательно контролировать применение препаратов и выдавать их в количествах, не достаточных для летального исхода при одновременном приеме всех таблеток. Обращение к психиатру особенно эффективно, если существует преимущество с врачом первичного звена медицинской помощи. Необходимо восстановить эмоциональное равновесие в семье. Негативная или не поддерживающая реакция родителей является серьезной проблемой и может указывать на необходимость более интенсивного вмешательства, например, госпитализации. Если семья проявляет любовь и заботу, наиболее вероятен благоприятный исход.

Профилактика суицидов у детей и подростков

Случаям суицида часто предшествуют изменения поведения (например, подавленность, низкая самооценка, нарушения сна и аппетита, неспособность сконцентрироваться, прогулы уроков, соматические жалобы, суицидальные мысли), что часто приводит ребенка или подростка к врачу. Такие высказывания, как «Я бы хотел, чтобы я никогда не родился» или «Я бы хотел заснуть и никогда не проснуться», должны восприниматься серьезно, как вероятные признаки намерения совершить суицид. Угрозы или попытки суицида представляют важное сообщение о степени отчаяния. Раннее выявление факторов риска, названных выше, может способствовать предотвращению попыток суицида. В ответ на эти ранние признаки, а также при столкновении с угрозой или попыткой суицида, или при вызывающем опасения поведении показано активное вмешательство. Пациентов следует прямо расспросить об их чувствах, неудачах, само разрушающих переживаниях; такие прямые вопросы могут снизить риск суицида. Врач не должен допускать необоснованного успокоивания, что может разрушить доверие к нему и в дальнейшем снизить самооценку пациента.

Памятка родителям по профилактике детского суицида

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:

1. утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
2. пренебрежение собственным видом, неряшливость;
3. появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
4. резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
5. внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
6. плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
7. склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
8. проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
9. безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;
10. стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
11. самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

12. шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью.

На что следует обратить внимание

1. Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать. Проследите, спит ли ваш ребенок в ранние утренние часы.
 2. Рисует китов, единорогов.
 3. Состоит в группах, содержащих названия: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихий дом", "Рина", "Н я пока", "Море китов", "50 дней до моего...", хэш теги: дом китов, млечный путь, 150звезд, ff33, d28, хочу в игру.
 4. Закрыт доступ к подробной информации. В переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре".
- ОПАСНО, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
5. Переписывается в мессенджерах (Viber, WhatsApp) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ хештеги:

#f53 #f57 #f58 #d28 #морекитов #тихий дом # хочу в игру # млечный путь

Как заметить надвигающийся суицид

1. Суицидально опасная рефератная группа

- молодежь: с нарушением межличностных отношений, "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки с психическим несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

2. Необходимо следующее:

1. Установите заботливые взаимоотношения.
2. Будьте внимательным слушателем.
3. Не спорьте.
4. Задавайте вопросы.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Предложите конструктивные подходы.
7. Оцените степень риска самоубийства.
8. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
9. Обратитесь за помощью к специалистам.
10. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
11. Важность сохранения заботы и поддержки.