

Причины суицидальных действий

Суицид является осознанным, произвольным актом прекращения жизни. Суицидальным поведением называют любую активность, целью которой становится собственная смерть. Завершающий этап такого поведения – попытка самоубийства. Своевременная диагностика предполагает выявление поведенческих актов и предшествующих им суицидальных мыслей, планов, намерений. Суицидальные поступки среди детей и подростков наиболее распространены в возрасте 15-19 лет. Попытки суицида совершаются 5-8% подростков, мысли о самоубийстве посещают 25% юношей и девушек. Существуют сезонные пики осенью/зимой, объясняющиеся обострением депрессивных расстройств.

Предрасполагающими детерминантами суицидальных действий являются:

- **Биологические причины.** Предрасположенность к суициду определяется при снижении активности серотонина, нарушениях связи гипоталамо-гипофизарной оси, наследственной отягощенности.
- **Психологические особенности.** Суицидальному поведению способствует низкая стрессоустойчивость, эмоциональная лабильность, максимализм, эгоцентризм; зависимость от действий, мнений окружающих; неумение составлять и воплощать в жизнь планы; фрустрация потребности в безопасности, доверии, любви.
- **Медицинские причины.** К самоубийству предрасполагает наркомания, алкоголизм подростков, психические расстройства (депрессии, шизофрения, психопатии, тяжелые соматические заболевания с вероятностью инвалидизации, летального исхода (онкологические патологии, СПИД, ВИЧ).
- **Внутрисемейные причины.** Группа риска – дети, подростки из асоциальных, неполных семей, воспитывающиеся в условиях насилия, унижения, тотального контроля, отчуждения.
- **Социальные влияния.** Вероятность суицида возрастает при конфликтах со сверстниками, проблемах любовных отношений подростков, культивировании смерти средствами массовой информации.
- **Сильный стресс.** Инициировать действие может смерть родителя, близкого родственника, новость о неизлечимой болезни, невольное наблюдение за убийством, отвержение друзьями, знакомыми, пережитое изнасилование.
- **Доступность орудий самоубийства.** Реализация суицида происходит при наличии домашнего оружия, таблеток, способных при неправильном применении вызвать смерть.

Виды суицидальных поступков

- **Истинные.** Действия тщательно продуманы, просчитаны, являются четкой реализацией плана. Им предшествуют изменения мышления, высказываний, поведения. Решение принимается на основе долгих раздумий о смысле жизни, своем предназначении, бессмысленности существования. Суицидальная направленность доминирует, затмевает другие эмоции, черты характера. Цель – умереть (часто достигается).
- **Демонстративные.** Попытки самоубийства схожи с театральными действиями, организуются с расчетом на присутствие «зрителей». Выступают как способ проведения диалога с близкими людьми. Цель – быть услышанными, привлечь внимание к своим проблемам, получить помощь. Иногда действия заканчиваются смертью из-за просчетов плана.

- **Маскированные.** Скрытые суицидальные действия совершают подростки, осознающие, что самоубийство не является правильным способом решения проблем. Самоубийство реализуется косвенными способами – занятиями экстремальными видами спорта, участием в драках, скоростной ездой на автомобиле, мотоцикле, опасными путешествиями, употреблением наркотиков. Чаще всего истинная цель не осознается либо осознается частично.

Симптомы суицидального поведения

Суицидальным попыткам предшествует депрессия, отгороженность от окружающих. Дети и подростки становятся вялыми, апатичными, замкнутыми, предпочитают одиночество, могут подолгу сидеть, лежать без физической активности, отказываются от встреч с друзьями, исчезает увлеченность занятиями, которые раньше приносили удовольствие. Депрессия проявляется вегетативными, двигательными расстройствами: возникают боли различной локализации, нарушается сон, аппетит, функции пищеварения. Мальчики чаще становятся раздражительными, девочки – слезливыми, подавленными. Смерть понимается как временное явление, «сон».

Школьники тему самоубийства могут выражать в рисунках, придуманных историях. Нередко рассказывают о способах суицида, их преимуществах, недостатках. Возможность смерти обсуждается с родителями, дети инициируют разговоры об опасности лекарств, удушья, падения из окна. Нет заинтересованности настоящим и будущим, увлеченности планами летнего отдыха, проведением Нового года, дня рождения. Дети и подростки выглядят вялыми, уставшими, речь, движения часто замедлены, иногда сменяются тревожной суетливостью, раздражительностью, плачем, рыданиями. Мотивация учиться отсутствует, школьная неуспеваемость усугубляется постоянной сонливостью, слабостью. Снижаются функции внимания, мышления. Развивается бессонница, нарушение аппетита, уменьшается масса тела.

Подростки более открыто выражают суицидальные мысли. Возможны фразы «не хочу жить», «лучше я умру», «жизнь закончится». Одержимость смертью проявляется стремлением просматривать фильмы, читать истории о самоубийцах, способах реализации суицида. Тема смерти отображается в стихах, рисунках, других видах творчества. Формируется эмоциональная отчужденность от родственников, друзей, формально отношения могут быть стабильными, посещение школы регулярным. Эмоциональная неустойчивость часто проявляется грубостью, агрессивностью. Возможны уходы из дома, увлечение опасными для жизни занятиями, равнодушное отношение к собственному внешнему виду, мнению окружающих.

Прогноз и профилактика

Прогноз суицидального поведения детей и подростков благоприятен при комплексной медико-психологической помощи, активном участии родителей, родственников в профилактике. Частота рецидивов составляет 50%, в большинстве случаев повторные попытки совершаются детьми и подростками, имеющими психические заболевания, из неблагополучных семей. Профилактика основана на устранении факторов риска. Важна благоприятная семейная обстановка, доверительные отношения. Необходимо обучать ребенка способам разрешения конфликтов, противостояния стрессовым факторам. При изменениях поведения, эмоциональных реакций нужно поговорить, подключить детского психолога, при серьезных нарушениях – психиатра.