



Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

Антисуицидальные факторы личности - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

К ним относятся:

1. Эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
2. Выраженное чувство долга, обязательность;
3. Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
4. Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
5. Убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
6. Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
7. Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
8. Психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
9. Наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
10. Проявление интереса к жизни;
11. Привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
12. Уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
13. Планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
14. Негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.



Что можно сделать для того, чтобы помочь:

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



«Поведенческие признаки»

У подростков, склонных к суициду как способу решения проблем, отмечают характерные переживания:

1. Безднадежность, опустошенность, ощущение тупика. На таком фоне человек не способен самостоятельно справиться со своими проблемами, находить пути их решения и действовать;
2. Беспомощность. Человек чувствует, что лишен возможности управлять своей жизнью. Это чувство возникает чаще у молодых людей, которые ощущают, что от них ничего не зависит и их жизнь направляется другими людьми или обстоятельствами;
3. Чувство собственной неполноценности, несостоятельности, никчемности, незначительности;
4. Чувство одиночества, изоляции, заброшенности: никто не поможет, не интересуется, не понимает.
5. Тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако с проявлениями суеты, спешки;
6. Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
7. Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;
8. Выраженное чувство своей несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
9. Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.