

Формы, этапы, типы, факторы, особенности, мотивы, цели, признаки суицидального поведения детей и подростков.

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. Суицидальное поведение детей и подростков имеет возрастные особенности. Детям характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, импульсивность в принятии решений.

Формы суицидального поведения

- Внутренние формы суицидального поведения включают в себя:
 - Мысли о смерти – размышления об отсутствии ценности жизни.
 - Суицидальные мысли – представления на тему своей смерти при отсутствии замысла на самоубийство.
 - Суицидальные планы (замыслы) – выбор метода, при помощи которого человек хочет совершить самоубийство, определение места и времени его совершения.
- Внешние формы суицидального поведения включают в себя:
 - Суицидальные высказывания – разговоры о своем душевном состоянии и нежелании жить. Высказывания типа: «Я не могу так дальше жить...», «Я больше не буду ни для кого проблемой...».
 - Суицидальные попытки – преднамеренное нанесение самоповреждений с потенциальным риском смерти.
 - Незавершенный суицид – суицидальная попытка с крайне высокой вероятностью наступления смерти, которая не наступила по независящим от суицидента причинам.
 - Завершенный суицид – наступление смерти вследствие нанесений самоповреждений.

Типы суицидального поведения детей и подростков

- Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление ребенка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Своего рода это «просьба» о помощи. Демонстративные суицидальные действия, как правило, совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами ребенка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.
- Аффективное поведение. Суицидальные действия совершаются под влиянием ярких эмоций. Ребенок действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Сильные негативные эмоции – обида, гнев – затмевают собой реальное восприятие действительности; руководствуясь ими, он совершает суицидальные действия.
- Истинное суицидальное поведение. Характеризуется продуманным планом действий. Ребенок готовится к совершению суицида. Часто дети оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых прощаются со всеми, объясняют причину своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертельным исходом.

Факторы суицидального риска

Биологические и генетические факторы суицидального риска

1. Наличие суицидов среди биологических родственников.
2. Нейрохимия мозга (аномалии серотонинергической системы мозга).

Серотонин помогает избавляться от вредных веществ, попавших в организм, вызывая диарею. В тканях мозга **серотонин** регулирует тревожность, радость и отвечает за настроение. Низкий уровень гормона связывают с депрессией, а слишком высокий уровень приводит к галлюцинациям и нервно-мышечным нарушениям.

3. Генетическая предрасположенность.

Психолого-психиатрические факторы суицидального риска

1. Наличие психического заболевания (депрессия, шизофрения, алкогольная или наркотическая зависимость, расстройства личности).

2. Индивидуально-психологические особенности, предрасполагающие к суицидальному поведению (сниженная устойчивость к эмоциональным нагрузкам, своеобразие мышления (максимализм, категоричность суждений), неадекватная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей, неразвитость психологических защит, незрелость мышления, высокая импульсивность).

3. Суицидальные попытки или эпизоды самоповреждающего поведения в прошлом.

Социально-средовые факторы суицидального риска

1. Стрессовые события (смерть близкого человека, распад семьи, пережитое физическое или сексуальное насилие и др.).

2. Определенные социальные характеристики (отсутствие семьи).

3. Доступность средств суицида.

Особенности суицидального поведения детей и подростков

Смерть в детском возрасте воспринимается абстрактно, как что-то временное, непонятное, не всегда связанное с собственной личностью ребенка. Понятие смерти формируется примерно к 9 годам жизни.

В дошкольном возрасте дети не считают смерть концом жизни, а воспринимают её как временное явление, подобное сну или отъезду.

В младшем школьном возрасте дети считают смерть маловероятной, не осознают её возможности для себя, не считают необратимой.

К подростковому возрасту объективные акты смерти становятся очевидными, формируется понимание различия между живым и неживым, живущим и умершим.

Для подростков смерть становится очевидным явлением, но они фактически отрицают её для себя: принимая мысль о своей смерти, подростки вместе с тем отрицают реальность этой возможности. Ребенок признает возможность двойственного бытия: считаться и быть умершим для окружающих и в то же время самому наблюдать их отчаяние, быть свидетелем своих похорон и раскаяния своих обидчиков. Отсутствие страха смерти является отличительной чертой психологии детей. В отличие от взрослых у них отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно-шантажным поведением. Это заставляет взрослых рассматривать все виды аутоагрессивного поведения детей и подростков как суицидальное поведение с реальной угрозой для жизни ребенка. Аутоагрессия – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия направляются человеком на самого себя, на самоуничтожение, саморазрушение.

В литературе можно встретить описание различных причин суицидов подростков: конфликт в личной жизни; одиночество; воздействие искусства; неразделенные чувства; нестандартная ориентация; разрушение этнических традиций; «самоубийства заложены в генах». Рассмотрим основные мотивы и поводы суицидального поведения детей и подростков.

Мотивы и поводы суицидального поведения детей и подростков

К основным факторам, способствующим суицидальному поведению детей и подростков, относятся:

- Отношения с родителями

В 70% случаев суицидальное поведение детей и подростков связано с конфликтами в семье.

Профессиональные и другие проблемы родителей, отсутствие достаточного времени в силу различных социально-экономических причин зачастую приводят к формальному воспитанию детей или перекладыванию этой функции на школьных педагогов. В современных условиях увеличивается разрыв между различными возрастными и социальными группами. Отношения родителей с детьми не строятся на фундаменте открытых, искренних, теплых отношений, являющихся надёжной защитой от многих, иногда суровых испытаний, через которые проходит подрастающее поколение. Многие суицидальные попытки у молодых рассматриваются как отчаянный призыв о помощи, попытка пробить стену непонимания между младшим и старшим поколениями. Потеря доверительной связи с родителями – один из сильнейших стимуляторов суицидального синдрома у подростков. Существенную роль играет сохранность семьи в целом, ведь около половины подростков, совершивших попытки самоубийства, выросли в семьях, в которых один из родителей или умер, или покинул семью. Распад семьи, развод родителей является мощным фактором суицидогенности подростков.

Немаловажную роль играют методы воспитания подрастающего поколения, применение физического насилия, тирания со стороны родителей. Дети и подростки совершают самоубийства, потому что не могут больше терпеть страданий и считают, что их жизнь невозможно улучшить.

- школьные проблемы

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе. Однако они, не являясь непосредственной причиной самоубийств, приводят к снижению общей самооценки учащихся, появлению ощущения малозначимости своей личности, снижению сопротивляемости стрессам и незащищённости от негативного влияния окружающей обстановки.

Одна из причин детских и подростковых самоубийств в современном обществе – «прессинг успеха». Родители настраивают ребенка на обязательный успех: поступление в вуз, получение престижной работы. Страх ребенка не оправдать чаяний дорогих людей, гонка за успехом, высокие притязания создают у него невыносимое напряжение, гнетущую тревогу, с которыми в итоге растущий организм не может справиться.

Стремление к высоким оценкам, одновременное выполнение нескольких важных заданий, сверхактивное участие в общественной жизни, постоянное прилежание приводят к эмоциональному перенапряжению ребенка, в результате

которого свои неудачи он воспринимает как трагедию, выход из которой – уход из жизни.

- взаимоотношения со сверстниками

Здесь, безусловно, важное место занимают любовные взаимоотношения с лицами противоположного пола. В силу возрастных особенностей отношения между молодыми людьми эмоционально весьма значимы и жизненно необходимы. Любое охлаждение в привязанности, тем более измена или уход к другому, воспринимаются как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Следует также принимать во внимание раннее начало половой жизни у подростков, что нередко приводит к разочарованиям, потерям и наступлению нежелательной беременности у девушек.

Немаловажное значение имеют молодежные компании: часто, объединяясь в группы по какому-либо признаку, подростки становятся жестокими, проводят «эмоциональный прессинг» более слабых сверстников, делая их изгоями, что в результате играет большую роль в решении добровольно уйти из жизни.

Буллинг — это не просто новое слово, которое недавно появилось в статьях и разговорах на педагогические темы. Оно означает очень тревожное явление — травлю ребёнка в школе, которая стала обыденностью. В учебных заведениях происходит всё больше и больше насилия, в первую очередь психологического. Цель издевательств — подавление персональных черт, индивидуальности ребёнка. Обычно издевается другой ученик — «гонитель» (название возникло от слова *bully* — хулиган). Делает он это в присутствии целой группы «наблюдающих» детей, чтобы произвести на них впечатление. Однако так же часто встречается коллективная форма травли, в которой участвует несколько преследователей. Для неё правильнее использовать другой термин — моббинг (от *mob* — толпа).

Также травля, начавшаяся в школе, продолжается в интернет-пространстве. Травля в интернет-пространстве называется кибербуллингом. Ребенок, вернувшийся со школы домой и зашедший на свою страницу в социальной сети, вновь сталкивается с травлей, оскорблениями, унижениями. Его одноклассники - агрессоры могут распространять в Интернете фотографии с ним, сделанные в школе, придумывать лживую информацию, делать мемы из фотографий. Это еще больше усугубляет состояние ребенка. Неоднократно были зафиксированы случаи, когда подростки заканчивали жизнь самоубийством из-за травли в интернете. Рассматривая травлю в школе, важно затрагивать эту сторону явления, поскольку социальные сети давно стали неотъемлемой частью человеческой жизни, и школьные агрессоры регулярно прибегают к кибербуллингу, чтобы усугубить боль жертвы и найти новые поводы для унижений.

Лжёт ли статистика

По данным западных источников, 50% учеников до 14 лет подвергается школьным преследованиям. В подростковом возрасте, по мере взросления, распространённость явления снижается.

Исследования в российской школе начались значительно позже. Но они также выявили, что издеательства — массовое явление. Так исследователи обнаружили, что 22% мальчиков и 21% девочек в возрасте 11 лет уже подвергались издеательствам со стороны других детей. У подростков в возрасте 15 лет данные показатели ниже — 13 и 12% соответственно. Однако, психологи

считают, что данные преуменьшены. Наблюдения за буллингом показывают, что это заметно более распространённое явление в России, чем в странах Запада. В целом трудно найти взрослого, который, вспоминая свои школьные годы, мог бы сказать, что совершенно не подвергался дискриминации или не участвовал в ней как гонитель.

Буллинг деформирует личность не только жертвы, но и инициаторов

Опасность этого явления традиционно недооценивают. Повсюду бытует снисходительное, равнодушное отношение к травле в детской среде со стороны родителей, учителей, властей, общества: дескать, дети ещё маленькие, они ничего не понимают, это всё несерьёзно!

Нередко родители жертвы поддерживают и даже поощряют издевательства, высказываясь в духе: «Дети должны пройти «жизненную закалку», столкнуться с реальными трудностями». Социализация состоит в том, чтобы ребёнок воспитывался не в тепличных условиях, а в обычном детском коллективе, где, добавим от себя, на отношения между детьми никто не обращает внимания!

Однако, буллинг — это очень серьёзно. Известно множество случаев, когда преследования приводили к попыткам суицида. Также всё чаще жертва буллинга с помощью ножа или ружья пытается отомстить обидчикам.

Однако вместо того, чтобы найти подлинную причину таких происшествий — попустительство насилию в среде детей, — вместо устранения причин и системной профилактики у нас лишь усиливают контроль и охрану, что, на самом деле, приводит к прямо противоположному эффекту.

Важно понимать, что резонансные, привлекающие к себе всеобщее внимание истории издевательства достаточно редки, в то время как главная часть травли и психологических преследований остаётся в тени.

В этой основной массе случаи буллинга не ведут к криминальным происшествиям. Они «лишь» выливаются в деформацию личности, стойкую учебную демотивацию, ненависть к школе, ведут к глубокой и стойкой депрессии у жертвы.

Для преследователей это также не обходится без последствий. Агрессивные модели поведения, оставшись безнаказанными, незамеченными взрослыми, надолго закрепляются и проявляются позже уже в других условиях и по совсем другим поводам. Возрастает также масштаб агрессии и её результатов, ведь рано или поздно опасное поведение будет замечено и пресечено.

Причины возникновения буллинга

Без понимания причин детской травли в решении проблемы продвинуться не получится. Более того, неверное и примитивное понимание причин ведёт лишь к тому, что гонения будут усиливаться, а их проявления станут более яркими.

Когда начинается обсуждение причин буллинга, оно обычно скатывается в сферу «Виновата жертва или нет?», особенно когда в диалоге участвуют люди, далекие от теории психологии и педагогики.

Так вот, в большинстве случаев жертва не виновата. Жертвой становится ребенок, который просто удобен для травли из-за особенностей внешности и психики.

Нужно отметить, что жертвами травли становятся ученики, проявляющие свою индивидуальность, обладающие явными особенностями. К ним относятся не только недостатки — задержки физического и психического здоровья, низкие

академические результаты, — но и, напротив, опережающее интеллектуальное развитие, выдающиеся способности и дарования, учебные успехи. Целью преследований является в первую очередь подавление индивидуальности, и мы хотим это особенно подчеркнуть.

Характеристики ребенка, увеличивающие вероятность, что он станет объектом травли:

1. Непривлекательная внешность, наличие заболеваний, одним из проявлений которого являются изменения во внешности. Травле часто подвергаются полные дети (причем «полные» — довольно размытое определение, поскольку могут травить из-за «полноты» даже детей, вес которых находится в рамках медицинской нормы, если в классе существуют различные фетфобные предрассудки, а большинство одноклассников худее объекта травли), дети, имеющие различные особенности либо заболевания кожи (к примеру, угревая сыпь, псориаз, витилиго, крупные невусы и заметные родимые пятна), дети с особенностями внешности, которые большинство людей считают непривлекательными (неправильный прикус, слишком крупный, широкий нос, лопухость и многое другое). Также травле могут подвергаться дети с заметными шрамами, изменениями, связанными с их хроническими заболеваниями, и просто те, внешность которых слишком необычна (рыжие, с большим количеством веснушек, альбиносы). В прошлые десятилетия нередко травили детей, носящих очки, но сейчас близорукость встречается все чаще, поэтому из-за очков травят реже. В подростковом возрасте могут травить девочек, которые не пользуются косметикой, не делают стильные прически, не красят волосы.

2. Необычное поведение. Часто травят детей, которые ведут себя не так, как остальные, высказывают взгляды, которые отличаются от взглядов остальных одноклассников, так называемые «белые вороны». Также травле подвергаются тихие, чувствительные, необщительные дети, которым сложно сдерживать эмоции. Им трудно постоять за себя, а их реакции нравятся агрессорам.

3. Дефекты речи, походки. Заикание, проблемы с проговариванием определенных букв, картавость, проблемы с сохранением равновесия — все это так же может стать поводом для травли.

4. Плохая физическая подготовка. Чаще всего это касается мальчиков.

5. Низкий или, наоборот, высокий интеллект. Умные или глупые дети обычно выделяются на фоне основной части одноклассников, что и становится поводом для начала травли.

6. Причастность к каким-либо меньшинствам. Дети с темной кожей, характерными особенностями внешности своей национальности и расы часто становятся объектом травли. Также распространена травля детей, относящихся к ЛГБТ-сообществу.

7. Другие характеристики. В эту группу можно отнести случаи, когда дети травят тех, кого учителя сделали своими любимчиками, детей учителей, детей богатых людей, хвастающихся своими девайсами, а также тех, кто ябедничает, ведет себя грубо и неподобающе.

При этом, как правило, попытка жертвы исправить свою «неправильность», из-за которой ее, как она считает, травят, ни к чему не приводит. Полный ребенок, который сумел похудеть, с большей долей вероятности останется объектом травли. Это связано с тем, что главная причина

буллинга — наличие возможности травить кого-либо. Если ребенка уже сочли удобным для травли и это не удастся пресечь, он останется жертвой. И при определенных условиях абсолютно любой ребенок может стать изгоем.

Психологи считают, что стремление травить более слабых — явление, свойственное детям и подросткам из-за особенностей возраста. В этом возрастном периоде дети стремятся быть частью общей «стаи», быть причастным к чему-либо. Если у детей нет чего-то такого, что их сплачивает, что дает им чувство, что они часть одного целого, они однажды могут понять, что чувство сплоченности, причастности можно получить, если начать совместно кого-то унижать. Объединившиеся против кого-то дети чувствуют себя прекрасно, ощущают, что делают что-то веселое и даже хорошее.

Важно иметь в виду при выявлении и изучении проявлений буллинга: практически любой конфликт детей, их ссора, драка, даже если они кажутся совершенно случайными, в действительности неслучайны. Это лишь один из эпизодов издевательства (или защиты от него), тянущегося очень давно, который вы заметили. А за всем этим стоит скрытый от глаз взрослого океан детских взаимоотношений, каких-то реплик, дразнилок, игнорирования в ответ на обращение.

Обычно родители гонителей поддерживают своих детей в этой роли. Они не только оправдывают, но и хвалят такое поведение, мотивируя это тем, что «надо добиваться своего», «быть сильными». А родители жертв не поддерживают собственных детей и критикуют их: «Что же ты не дал ему сдачи», «Не надо было поддаваться», «Нужно быть умнее и самостоятельнее», «Следовало пожаловаться учителю». Происходит это в результате воспоминаний взрослых, как такого рода издевательства происходили в их детстве, и желания отыграться, отреагировать на эти события с помощью своего ребёнка.

Сама по себе оценочность нашей школы, оценки-отметки, которые ставят педагоги детям — это постоянный источник буллинга и моббинга. Поставили ребёнку «5» за то, за что многие в классе получили «3» и «2» и вот — повод для травли готов. Поставили кому-то «2», когда многие получили «4» и «5» — и это новая причина для издевательств.

Сигнал к гонениям очень часто подаёт именно педагог, сам того не замечая. И обозначает жертву — стоит ему произнести хотя бы одно критическое замечание по отношению к ребёнку или, напротив, выделить его из всей группы, похвалить. Бывает достаточно одного эмоционального оценивающего возгласа взрослого, чтобы запустить травлю, не говоря уже о прокатившейся в последнее время «эпидемии» сообщений об учителях, пишущих на лбу детей «дурак» и что-то подобное.

Часто классные руководители и учителя-предметники, зная о буллинге, используют его в своих целях для управления классом. Достаточно попросить о наведении порядка тех, кто практикует травлю одноклассников, кого-то из учеников поругать, что «он тянет назад весь класс».

Таким образом, детская травля и преследования имеют очень глубокие причины. Это результат и свидетельство того, что общество в своём развитии находится на довольно низком уровне. Это касается и общества в целом, и той среды, в которой живёт ребёнок.

Противостоять насилию в детском коллективе можно, лишь развив в среде детей отношения творческого сотрудничества и дружбы, внедрив в коллектив гуманистические ценности и уважение к индивидуальности ребёнка, какой бы

она ни была. Учителям необходимо создать вокруг учеников такую творческую атмосферу, которая бы демонстрировала им правильные и позитивные ценности и стратегии, направленные на уважение к личности и результатам её деятельности.

Самое важное — показать ребёнку, если он оказался объектом травли, что он не один, поддержать его.

Однако если вы чувствуете, что ребёнок не готов к демонстрации невозмутимости или боится физической расправы, следует обратиться к администрации школы, её директору, пригласить для беседы родителей инициаторов травли и дать им понять, что вы пойдёте до конца в защите своего ребёнка, обратитесь в прессу и правоохранительные органы.

Как правило, это бывает достаточно, чтобы решить проблему буллинга, ведь гонителями в конечном итоге движет низкая самооценка и желание повесить её за счёт жертвы.

- **Мода и подражание**

В последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало входить «в моду». Молодые люди, общаясь на интернет-сайтах, посвященных суициду, договариваются между собой о том, как и где им добровольно перейти границу между жизнью и смертью.

Желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из жизни добровольно, приводит к решению следовать их примеру.

«Группы смерти»: что нужно знать о них родителям?

В настоящее время в СМИ активно обсуждаются так называемые «группы смерти» - это группы в социальных сетях, где подростки играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный суицид. Обычно в названиях этих групп присутствуют метафоры про китов, а в содержании находятся депрессивные песни, мрачные картинки с порезанными венами, а также грустные цитаты. В «игре» каждый ребёнок должен выполнить ряд заданий: проснуться в 4:20 и посмотреть страшное видео; порезать вдоль вен руку (не очень глубоко), только три пореза; встать в 4:20 и пойти на крышу; порезать губу; сделать себе больно; пойти на самую большую крышу и стоять на краю; залезть на мост; залезть на кран и т.п. В последний день поступает задание совершить самоубийство.

Подростковые самоубийства часто носят массовый и подражательный характер – как только СМИ громко осветит один случай суицида школьника, как тут же появляются несколько очень похожих на него – по поведению, по способу уйти из жизни, по словам в предсмертной записке. Но даже в подражательных суицидах проблема лежит в жизненной ситуации подростка – когда всё и так субъективно плохо и ситуация кажется бессмысленной, упоминание о суициде начинает казаться своеобразной подсказкой, инструкцией к действию. Социальные сети удовлетворяют сразу несколько потребностей подростков: потребность в общении, в познании, в отдыхе и развлечении, а так же в принятии и психологическом комфорте. Наибольшую опасность социальные сети представляют для тех подростков, которые не могут удовлетворить ни одну из перечисленных выше потребностей в реальной жизни. Взрослым часто бывает сложно принять тот факт, что современное поколение постепенно «оцифровывается», но это реальность, с которой нужно научиться жить дальше и извлечь оттуда как можно больше полезного для формирования личности. Согласно исследованиям, социальные сети позволяют подросткам преодолеть

застенчивость и стеснение, быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками, что является основной потребностью в данной возрастной группе. Ощущение общности, принадлежности к определённой группе, собственной значимости – всё это можно получить, общаясь в социальной сети. Также, безусловно, не стоит забывать об огромном количестве нужной и полезной информации, которую можно найти одним кликом мыши. Только сам ребёнок может решить для себя, с какой целью он будет использовать социальные сети.

Экстренную помощь вам могут оказать по детскому телефону доверия 8 800 200-01-22. Он бесплатный и анонимный. Позвонить по данному телефону может как взрослый, так и ребенок, поэтому поделитесь этой информацией с дочерью или сыном. У детского телефона доверия есть свой сайт – <http://telefon-doveria.ru>. Если вам трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте вы можете пообщаться с психологом в чате. Куда обратиться, если вы обнаружили «группу смерти»? Если вы обнаружили в Интернете группу или сайт, призывающий к самоубийству, то можете сообщить об этом в Роскомнадзор. Куда обратиться, если вы обнаружили «группу смерти»? Чтобы сделать это, нужно зайти на сайт <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/> и заполнить все необходимые графы. По закону Роскомнадзор не может осуществлять самостоятельный мониторинг, но должен реагировать на обращения граждан, поэтому безопасность наших детей – в наших руках. Можно обратиться к специалистам из Лиги безопасного интернета <http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php>. Современное общество очень любит перекладывать ответственность на Интернет в общем и на социальные сети в частности. На самом же деле, проблемы кроются гораздо глубже. Запомните, не информация находит ребёнка, а ребёнок – информацию. Общение в виртуальной реальности может послужить триггером, своеобразным спусковым крючком в совершении какого-либо страшного поступка – преступления или суицида, но винить в этом лишь социальные сети не стоит. Проблема всегда кроется в семье и семейном воспитании. Открытость в обсуждении проблем, тёплые дружеские отношения, доверие, уверенность в близких – всё это базис, на котором должна строиться семья. Если в семье этого нет, то, разумеется, ребёнок будет искать это в социальных сетях. А вот что он там найдёт и на чём остановится – это вопрос его самосознания, наличия критического мышления и чёткого представления о понятиях «хорошо»/«плохо».

- **Одиночество**

Чувство одиночества весьма частая причина суицидального поведения детей и подростков. Порой дети переживают своеобразный феномен – «одиночество в толпе», когда их окружают знакомые, не желающие зла, родные люди, но дети чувствуют себя безгранично одинокими, эмоционально отвергнутыми, всеми покинутыми.

- **Депрессивные состояния**

Основным симптомом депрессии является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Человеком овладевают безнадежность, чувство вины, самоосуждения. Подросток, страдающий депрессией, постоянно ощущает свою бесполезность, нежелательность, в силу чего приходит к заключению, что такая жизнь не имеет смысла.

Акцентуация характера - это чрезмерное усиление отдельных черт характера, при котором наблюдаются не выходящие за пределы нормы отклонения в психологии и поведении человека, граничащие с патологией. Такие акцентуации как временные состояния психики чаще всего наблюдаются в подростковом и раннем юношеском возрасте. С типом акцентуации характера необходимо считаться при разработке реабилитационных программ для подростков. Тип акцентуации указывает на слабые места характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способные вызвать психогенные реакции, ведущие к дезадаптации, - тем самым открываются перспективы для психопрофилактики.

Обычно акцентуации развиваются в период становления характера и сглаживаются с взрослением человека. Особенности характера при акцентуациях могут проявляться не постоянно, а лишь в некоторых ситуациях, в определенной обстановке, и почти не обнаруживаться в обычных условиях.

Типы конституциональных психопатий и акцентуаций характера в подростковом возрасте

I. Гипертимный: с детства отличаются большой подвижностью, общительные, болтливые, чрезмерно самостоятельные, склонны к озорству, недостаточное чувство дистанции в отношении ко взрослым.

Главная черта гипертимных подростков – почти всегда очень хорошее, приподнятое настроение. Лишь изредка и ненадолго эта солнечность омрачается вспышками раздражимости, гнева, агрессией. Хорошее настроение у этого типа сопровождается хорошим самочувствием. Спят чаще немного, но по утрам встают бодрыми. Имеют хороший аппетит. При сильных нагрузках долго сохраняют силы. Однако душевное напряжение с вынужденным бездельем переносится плохо.

Специфические подростковые поведенческие реакции у гипертимных подростков выражены достаточно сильно. В силу эмансипации с родителями, педагогами, воспитателями легко возникают конфликты. К этому ведут мелочный контроль, повседневная навязчивая опека.

Склонность к самовольным отлучениям.

Реакция группирования проходит не только под знаком постоянного тяготения к компаниям сверстников, но и стремление к лидерству.

Неудержимый интерес ко всему вокруг делает гипертимных подростков неразборчивыми в выборе знакомых.

Склонны к групповым формам делеквентного поведения. Алкоголизация предоставляет для них серьезную опасность, также к другим дурманящим средствам.

Реакция увлечения у гипертимных подростков отличается богатством и разнообразием проявлений, но главное – непостоянством хобби.

II. Циклоидный тип: у типичных циклоидов фазы обычно непродолжительны, 1-2 недели. Субдепрессия может сменяться обычным состоянием или периодом подъема, периоды подъема реже, чем субдепрессивным и не такие яркие.

Слабые места: непереносимость одиночества, однообразная и размеренная жизнь, кропотливый труд, неразборчивость в знакомых. В субдепрессивной фазе слабым местом становится коренная ломка жизненных стереотипов. Резкое изменение характера учебного процесса, обманчивая лень первых студенческих дней, отсутствие ежедневного контроля со стороны

преподавателей, сменяющая необходимость усвоить в короткий срок сессии гораздо большего, чем в школе – это ломает учебный стереотип. Переутомление и астения затягивают субдепрессивный период, появляется отвращение к учебе и умственным занятиям вообще.

В субдепрессивной фазе появляется также избирательная чувствительность к укорам, упрекам, обвинениям в свой адрес – ко всему, что способствует мыслям о собственной неполноценности, никчемности, ненужности.

Увлечения отличаются нестойкостью. В периоды подъема либо возвращаются к своим увлечениям или ищут новые.

Выраженные нарушения несвойственны. Но в периоды подъема склонность к алкоголизации. В субдепрессивном периоде возможен суицид: поведение в виде аффектных попыток или истинных покушений на самоубийство, если в это время подросток подвергся психическим травмам, укрепивших его в мыслях о своей неполноценности. Самооценка характера у циклоидов формируется постепенно.

III. Лабильный тип: В детстве не выделяются среди сверстников. Часто болеют в детстве.

Главная черта – крайняя изменчивость настроения. Все наделены эмоциональной лабильностью (подростки). Настроение меняется часто, а повода для коренных перемен бывают ничтожны. Настроению присущи не только резкие перемены, но и глубина. От настроения данного момента зависят и самочувствие, сон, аппетит, трудоспособность, желание к одиночеству или к шумным компаниям. Соответственно меняется отношение к будущему. Но эти подростки способны испытывать глубокие чувства. Способны на преданную дружбу.

Чуткие ко всякому роду знакам внимания. Утраты тяжело переносятся.

Реакция эмансипации выражаются умеренно. Тяга к группированию подвержена изменениям настроения. В группе не претендуют на роль вожака. Им чужды азарт, коллекционирование, совершенствование своей силы, ловкости, умений. Хобби у них долго не длятся.

Сексуальная активность ограничивается флиртом и ухаживанием, иногда даже проявляют интерес к гомосексуальным связям.

Самооценка отличается искренностью

«Слабое место» - является отвержение со стороны эмоционально значимых лиц, утрата близких, вынужденная разлука с ними.

IV. Астено –невротический тип: Тип, где области психопатий и неврозов соприкасаются. Отношение личности к своим переживаниям, нарушениям как к болезненным, чуждым.

Заболевания хронические соматические – среди таких подростков акцентуации встречаются чаще у болеющих туберкулезом, пневмонией.

С детства проявляют неврастенические признаки – беспокойный сон, плохой аппетит, капризность, пугливость, плаксивость, ночные страхи, ночной энурез, заикание.

С наступлением полового созревания черты сглаживаются. Или может впервые развернуться в подростковом возрасте.

Главные черты: повышенная утомляемость, раздражимость, склонность к ипохондричности. Утомляемость при умственных занятиях. Раздражение по любому поводу изливается на окружающих. Аффектные вспышки связаны не с

перепадами настроения, а отчетливо прослеживаются возрастные раздражители в процессе утомления.

Склонность к ипохондризации является типичной чертой. Тщательно прислушиваются к своим телесным ощущениям.

Стремление к эмансипации от старших, тяга к группированию со сверстниками. Тянутся к товарищам, скучают без них, но от них быстро устают, ищут одиночества.

Самооценка обычно отражает ипохондрические установки. Такие подростки замечают зависимость плохого настроения от дурного самочувствия, плохой сон ночью и сонливость днем. В мыслях о будущем центральное место занимают заботы о собственном здоровье.

V. Сенситивный тип: с детства – пугливость, боязливость. Боятся темноты, животных, боятся оставаться одни. Не любят подвижных игр, шумных компаний, застенчивые. Но с теми, к кому они привыкли очень общительны. Отличаются послушанием. Школы пугаются. Учатся старательно, но боятся экзаменов, проверок, отвечать перед всем классом.

Чрезвычайно впечатлительны и резко выраженное чувство собственного недостаточности. Эмансипация выражено слабо.

Рано формируется чувство долга, т.к. подчеркнутое следование идеалам и образу жизни взрослых. У себя видят много недостатков.

Чувство собственной неполноценности у сенситивных подростков делает особенно выраженной реакцию гиперкомпенсации. Они ищут самоутверждения не в стороне от слабых мест своей натуры, не в областях, а именно там где чувствуют свою неполноценность.

Разборчивы в выборе приятелей, привязчивые в дружбе. Старших больше предпочитают в качестве друзей.

Увлечение – истинные, гармонирующие с характером и контрастные их настроению, обуславливающие реакции гиперкомпенсации (главное не цель, а результат).

Суицид: повторяющиеся вспышки таких мыслей без осуществления каких-либо попыток; в критических ситуациях происходят инстинктивные суицидные действия, лишённые всякой демонстративности.

К алкоголизации не склонны.

Самооценка отличается высоким уровнем объективности.

Слабым местом является отношение к ним окружающих, которое служит долгими переживаниями.

VI. Психастенический тип: в детстве проявляются незначительной и ограниченной робостью, пугливостью.

Критический период для развертывания характера в первых классах. Первые требования к чувству ответственности.

Главными чертами в подростковом возрасте является нерешительность и склонность к рассуждательству, тревожная мнительность и любовь к самоанализу и легкость возникновения obsessions – навязчивых страхов, опасений, действий ритуалов, представлений.

Тревожная мнительность. Ярко выступает тревога за мать.

Психологической защитой являются ритуалы, приметы. В некоторых случаях даже формализм и педантизм.

Нерешительность и рассуждательство.

Реакция гиперкомпенсации в отношении своей нерешительности и склонности к сомнениям и колебаниям. Склонность к самоанализу распространена размышлениями по поводу мотивов своих поступков и действий.

Спорт и ручные навыки даются плохо.

Эмансипация отсутствует, вместо этого привязанность. Тяга к сверстникам в робких формах.

Увлечения – интеллектуальное хобби. Сексуальное развитие опережает физиологическое.

Суицидальное поведение в трудных ситуациях отсутствует. Вместо этого навязчивость, мудрствование.

Самооценка не всегда бывает правильной. Часто тенденция находить у себя самые разнообразные черты характера, включая противоположные.

VII. Шизоидный тип: Им присуще такие черты, как замкнутость, отгороженность от окружающих, неспособность или нежелание устанавливать контакты, снижение потребности в общении. Сочетание противоположных черт холодности и утонченности, упрямства и податливости.

Шизоидные черты выявляются в раннем возрасте. У подростков усиливается замкнутость, отгороженность бросается в глаза. Сами чаще всего страдают от одиночества.

Быстрая истощаемость в контакте. Неспособность к сопереживанию, холодность. Неумение убеждать своими словами других.

Внутренний мир закрыт от посторонних, избранным лишь иногда приоткрывается. Внутренний мир заполнен увлечениями и фантазиями.

Эмансипация может терпеть опеку, но попытки вторжения в их мир вызывают бурную реакцию.

Реакция группирования выражена слабо.

Увлечения отличаются силой, устойчивостью и необычностью (интеллектуально-эстетическое хобби). Увлечениями делятся с немногими. Увлечения мануально-телесного типа направлены на стремление сгладить телесные недостатки.

Сексуальные фантазии таят, переживания скрывают.

Суицидальное поведение не свойственно. Серьезные правонарушения могут совершать во имя группы.

Самооценка отличается признанием того, что связано с замкнутостью, одиночеством, трудность контактов, непонимание со стороны окружающих. Любят подчеркивать свою независимость и самостоятельность.

Недостаток интуиции и сопереживания, уход в мир фантазий и увлечений может достичь крайности (психопатий).

VIII. Эпилептоидный тип: Главная черта – склонность к дисфории, тесно связанная с ними аффектная взрывчатость, напряжения инстинктивной сферы, тугоподвижность, тяжеловесность, инертность. Дисфории затянутые отличаются злобно-тоскливой окраской. В одиночестве достигают успокоения. Поводом для аффектных разрядов служат даже всякие мелочи.

В подростковом возрасте ревность в период дисфории заостряется.

Склонны к сексуальным эксцессам, половое влечение сопряжено с садистскими наклонностями. Могут вступать в гомосексуальные связи.

Напряженность вместе с тем необычность влечений проявляется в особой манере алкоголизации.

Проявляют склонности к суициду, причиной которого может явиться ревность. Мстительность присуще подросткам этого типа. Они не прощают обид, в результате мщения испытывают радость от наблюдений за своим коварством.

Реакция группирования со сверстниками тесно сопряжена со стремлением к властвованию. Увлечением являются азартные игры.

Самооценка носит однобокий характер. Трудный тип для социальной адаптации. При скрытой акцентуации возможны неожиданные тяжелые эксцессы.

IX. Истероидный тип: главной чертой является – беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания, восхищения, удивления, почитания, сочувствия, избирательная внушаемость.

Лживость, фантазирование направлены на приукрашение своей персоны. Кажущая эмоциональность оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств.

Истероидные черты с ранних лет. Не выносят дети, когда хвалят других. Игрушки быстро надоедают, желают привлечь к себе взоры.

К подростковому возрасту заострение истерических чувств.

Суицид демонстративный – демонстративное желание привлечь внимание или желание избежать наказания. Как правило, истероидному типу свойственно “бегство в болезнь”.

Алкоголизация носит демонстративный характер

Сохраняют черты детских реакций: оппозиций и имитаций. Эмансипация имеет бурное проявление – побег, конфликты и т.д.

Претензии на лидерство в группировках. Увлечения в области эгоцентрического хобби.

В сексуальном поведении много театрализованных игр.

Самооценка далека от объективности.

X. Неустойчивый тип: безволие, когда дело касается учебы, труда. В детстве непослушание, но при этом трусливы, боятся наказаний, легко подчиняются другим детям. Им свойственно заикание, ночной энурез.

С первых классов нет желание учиться, повышенная тяга к развлечениям, удовлетворению, праздности. Рано проявляется тяга к выпивке.

В подростковом периоде стремятся высвободиться из-под родительской опеки. Неспособны сами себя занять. Увлечения информативно-коммуникативного типа.

Сексуальные влечения не отличаются силой. Учеба часто забрасывается, учащаются побег из дома.

Суицидальная активность неустойчивая. Неустойчивость эмоций, слабость воли, нарушение влечений, патологическая подвижность нервных процессов, невозможность выработать стойкий стереотип.

Слабое место – безнадзорность.

Самооценка – приписывают себе конформные, гипертимные черты.

XI. Конформный тип: Психопатий этого типа не существует. Главная черта – постоянная и чрезмерная конформность к своему непосредственному и привычному окружению.

Постоянная готовность подчиниться голосу большинства, шаблонность, банальность, благонаравие, склонность к ходячей морали, консерватизму. При этом низкий интеллект, как правило. Не критичность сочетается с

конфликтностью. Не любят новое, не любят перемен, сложно адаптируются. Неинициативны.

Самооценка может быть не плохой. Конформный тип служит для наслоения других типов.

Слабое место – чрезмерная податливость, привязанность.

Опасность для них представляет хронический алкоголизм.

ХП. Смешанный тип: Смешанные типа делятся на два класса – это промежуточные и альгамные.

- Промежуточные – это лабильно-циклоидный, конформно-гипертимный, сочетание лабильного с астено-невротическим и сенситивным, астено-невротический с сенситивным и т.д. Формирование обусловлено эндогенными закономерностями.

- Альгамные – формируются как следствие напластования черт одного типа (лабильно-истероидный, эпилептико-неустойчивый).

Цели суицидального поведения детей и подростков

- Протест, месть. Суицидальное поведение по типу «протеста» предполагает нанесение ущерба, совершение мести обидчику, т.е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Человек, испытывая возникающие на фоне конфликтной ситуации чувства гнева, ярости, обиды, совершает самоповреждающие действия с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего. Ребенок руководствуется принципом: «Вам будет хуже после моей смерти». Конфликт, как правило, носит острый характер.

- Призыв, крик о помощи. Суицидальное поведение по типу «призыва» возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки – привлечение внимания окружающих, получение от них помощи и поддержки с целью изменения ситуации.

- избегание наказания, страдания. Суицидальное поведение по типу «избегания» проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать. Ребенок или подросток, находясь в какой-либо трудной, психотравмирующей жизненной ситуации, совершает акт суицида под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, тщетности всех усилий по исправлению создавшегося положения (избегание ситуации).

- Самонаказание. Определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины. Ребенок или подросток совершает суицид под влиянием интенсивных переживаний стыда, вины, чувства ненависти к себе.

- Отказ. Суицидальное поведение по типу «отказа» от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, чаще встречается у лиц, страдающих душевными расстройствами. Человек совершает суицид, руководствуясь стремлением умереть, прекратить свое существование. Обычно эти случаи связаны с потерей смысла существования.

Группы риска детей и подростков, склонных к суицидальному поведению

Суицидальное поведение – это не только крик о помощи, это еще и глубокие переживания человека, признание своей растерянности перед тем, что для него по-настоящему актуально и что он по тем или иным причинам не в состоянии разрешить. В корне неверно утверждение, будто к суициду склонны лишь дети и подростки из неблагополучных семей. Давно замечено, что чаще добровольно уходят из жизни вполне благополучные дети из семей со средним и

даже высоким достатком. Они умны, начитанны, впечатлительны и порой крайне эмоциональны. «Домашнему ребёнку» часто хватает одного резкого слова, вздорного обвинения, злой насмешки, чтобы почувствовать себя в полном жизненном тупике.

Дети же из неблагополучных семей, как правило, обладают высокой психологической выносливостью. Однако им в большей степени свойственно отклоняющееся поведение, стремление к риску, употреблению алкоголя, наркотических, психоактивных веществ.

Кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки – жертвы насилия.

Диагностические признаки суицидального поведения

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни.

2. Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.

4. агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако такой призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. Саморазрушающее и рискованное поведение. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя на грани риска. Где бы они ни находились

- на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях, – они везде ведут себя на пределе скорости и риска.

6. Потеря самоуважения. Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения, считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми. Им кажется, что они аутсайдеры и неудачники, что у них ничего не получается и что никто их не любит. В этом случае у них может возникнуть мысль, что будет лучше, если они умрут.

7. изменение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят в три горла. Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

По нарушениям пищевого поведения проведено множество исследований, написано немало работ.

Мы хотим познакомить вас с некоторыми из результатов таких исследований и статистическими данными, которые не могут не вызывать тревогу.

Причины расстройств пищевого поведения

Считается, что **расстройства пищевого поведения** являются результатом одного или нескольких биологических, поведенческих и социальных факторов, включая генетику, неприятные переживания / травмы, давление со стороны сверстников, травля, наличие членов семьи с похожими пищевыми нарушениями.

Расстройства пищевого поведения протекают довольно сложно, большинство из них начинается со случайной или целенаправленной **потери веса**, которая может привести к нездоровым мерам по поддержанию этой потери.

В предподростковом и подростковом возрасте трудности, связанные с едой, могут быть особенно сложны для детей, испытывающих в это время эмоциональные и физические изменения, а также школьное, семейное или иное давление.

Внешние факторы

Многие подростки говорят, что **непринятие своего тела** начинается с насмешек или даже травли со стороны сверстников по поводу внешнего вида. Независимо от того, происходит ли это под видом невинного прозвища в семье или в случае жестокого преследования со стороны сверстников, **чувство стыда** является мощным фактором, способствующим развитию у подростка **расстройства пищевого поведения**. В частности, разговоры вокруг темы «жира» и обсуждений тела в негативном контексте, часто приводит молодых женщин к пищевым расстройствам.

Семьи могут сыграть важную **роль** в предотвращении или прекращении подобных проблем на ранней стадии, занимая правильную позицию в таких разговорах и серьезно относясь к проблеме травли, будучи готовыми прийти ребёнку на помощь.

Диагностика расстройств пищевого поведения

Ранняя диагностика и лечение расстройств пищевого поведения увеличивает вероятность полного выздоровления. Однако родители многих подростков не обращаются за помощью пока заболевание ребёнка не доходит до поздней стадии. Одна из причин заключается в том, что подростки часто

пытаются скрыть свое поведение, отрицая существование проблемы. Родители также могут не знать о том, как выглядят признаки и симптомы заболевания.

«Нормальный вес» подростка не является гарантией отсутствия проблем. Он(она) может питаться как все, но тайно ограничивать приемы пищи, переедать, устраивать «чистки» или создавать чрезмерные физические нагрузки.

В зависимости от проявляемых признаков пищевые расстройства относят к различным типам.

Типы расстройств пищевого поведения

Расстройство пищевого поведения обычно определяется как **навязчивое желание похудеть** или **интенсивный страх перед набором веса**. Расстройствами такого характера, наиболее распространенными среди подростков, являются **анорексия, булимия, переедание**. Но даже пациенты, которые не соответствуют *всем* клиническим критериям расстройства, могут иметь серьезные риски и должны иметь возможность обратиться за медицинской помощью.

Анорексия

Подростки с анорексией могут идти на крайние меры, чтобы избежать употребления пищи и контролировать количество и состав продуктов, которые они едят. Они могут стать предельно худыми и все же говорить о «лишнем весе». Они продолжают соблюдать диету даже при чрезвычайно низком весе, потому что имеют искаженное представление образа своего тела.

Признаки анорексии могут включать:

- искаженное представление о своем весе, размере или форме,
- приемы пищи в тайне / неспособность есть в присутствии других,
- озабоченность едой,
- избегание определенных продуктов,
- навязчивый подсчет калорий и / или граммов жира в рационе,
- отрицание чувства голода,
- разработка ритуалов вокруг приготовления пищи и ее употребления,
- социальная изоляция,
- выраженные эмоциональные изменения, такие как раздражительность, депрессия и беспокойство.

Физические признаки анорексии включают быструю или чрезмерную **потерю веса**, ощущение холода, усталости и слабости, истончение волос, отсутствие менструальных циклов у женщин, головокружение или обмороки.

Подростки с анорексией часто ограничивают себя не только в употреблении пищи, но и в отношениях, социальной деятельности и получении приятных переживаний.

Булимия

Подростки с нервной булимией обычно «переедают и очищаются». Они могут неконтролируемо поглощать еду, что обычно сопровождается компенсаторным поведением: вызывают у себя рвоту, используют слабительные, клизмы, пытаются голодать или подвергают себя большим физическим нагрузкам.

Подростки с булимией часто остаются незамеченными из-за способности поддерживать нормальный вес тела.

Признаки булимии могут включать:

- употребление необычно большого количества пищи без видимого изменения веса,
- изнурение себя физическими упражнениями,
- периодическое голодание,
- особые привычки питания или ритуалы,
- частые посещения ванной после еды,
- неправильное использование слабительных, мочегонных.

Физическими **признаками булимии** являются: неприятный запах изо рта, боль в животе, нерегулярные или отсутствующие менструации, слабость и утомляемость.

Подростки с булимией, также, как и с анорексией, часто озабочены весом и формой тела, а восприятие образа тела часто бывает искажено. Клинический диагноз «булимия» ставится пациенту если он «очищает себя», избавляясь от съеденного, в среднем **один раз в неделю** в течение, по крайней мере, трех месяцев подряд.

Переедание

Переедание характеризуется неконтролируемым употреблением пищи, сопровождаемым чувством стыда и вины. В отличие от больных булимией подростки, страдающие перееданием, обычно не компенсируют переедание голодовкой или чем-то другим.

Подростки с перееданием обычно имеют избыточный вес. Они чувствуют, что не могут справиться со своим поведением и едят втайне.

Признаки переедания могут включать:

- употребление необычно большого количества пищи в течение определенного периода времени (в течение 2 часов),
- быстрое поглощение пищи,
- поедание пищи в тайне из-за чувства смущения от того, сколько они едят,
- еда во время стресса,
- ощущение отсутствия контроля за количеством съеденного и отвращение к себе после переедания.

Большинство физических признаков и симптомов, связанных с **перееданием**, являются долгосрочными, включают увеличение веса, часто приводящее к ожирению, высокое кровяное давление, диабет, нерегулярный менструальный цикл, кожные заболевания и болезни сердца.

Лечение расстройств пищевого поведения

Лечение расстройств пищевого поведения у подростков эффективно при **междисциплинарном** подходе. Этот подход предполагает

- медикаментозное лечение,
- наблюдение у психиатра,
- индивидуальную, групповую и, в частности, семейную психотерапию,
- нормализацию питания, направленной на восстановление здоровья и веса тела.

В конечном итоге предполагается изменение поведения, связанного с приемом пищи и физическими упражнениями. Лечение всегда должно основываться на **комплексной** оценке личности и семьи.

8. изменение режима сна. В большинстве своём суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в сов: допоздна они ходят взад-вперёд по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

9. изменение успеваемости. Многие учащиеся, которые раньше учились на «хорошо» и «отлично», начинают прогуливать, их успеваемость резко падает. Тех же, кто и раньше ходил в отстающих, теперь нередко исключают из школы.

10. внешний вид. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

11. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьёзная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

12. Приведение дел в порядок. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок».

13. Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести большое/сильное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

14. Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, к жизни. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

15. Угроза. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслить, различным толкованиям она не поддаётся. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за

самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены,

устали или подавлены. Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, консультацию у специалистов.

16. Словесные предупреждения. Не исключено, что поросток задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»,
- «Надоело! Сколько можно! Сыт по горло!»,
- «Лучше умереть»,
- «Пожил – и хватит»,
- «Ненавижу всех и всё!»,
- «Ненавижу свою жизнь!»,
- «Единственный выход – умереть!»,
- «Больше не могу!»,
- «Больше вы меня не увидите!»,
- «Вы верите в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!»,
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!»,
- «Выхожу из игры, надоело!».

17. активная предварительная подготовка. Собираение отравляющих веществ и лекарств, боевых патронов; рисунки с гробами и крестами; разговоры о суициде как о лёгкой смерти; посещение кладбищ и красочные рассказы о них; частые разговоры о загробной жизни.

«Как не допустить суицид у подростка»

Если вы школьный учитель и если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни.

Что в поведении подростка должно насторожить учителя?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
 - У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
 - Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
 - Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а так- же среди значимых взрослых или сверстников.
 - Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рисканное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

что делать учителю, если он обнаружил опасность?

Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.

- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида?

- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

- **Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападков со стороны других.**

Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

- Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения», передайте ей эту ситуацию для разрешения.

- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта,

чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

- **Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.**

«Как не допустить суицид у подростка»

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и жизни. Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.

- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а так- же среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки

зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ребенку больше внимания, чем обычно.

- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?

- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Если у родителей возникли опасения относительно состояния их ребенка или уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса.

Чаще всего подростки и молодежь, находясь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершения суицидальной попытки, испытывают главное затруднение

– проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие жизненные трудности. Поэтому диалог с близким человеком в это время является бесценным. Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет её, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман и не является искренним.

2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы ребенок мог рассказать вам правду о том, что происходит в его душе.

3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.

4. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

5. Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать с позиции нравоучений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.

6. Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.

7. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

8. Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».

9. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им некому об этом сказать.

10. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.

11. Дайте возможность сыну или дочери найти собственные ответы на мучающие их вопросы, даже если вы знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях суицидального поведения у детей решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть рядом со своим ребенком, который страдает.

13. Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом!

не оставляйте ребенка одного!

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади.

Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный подросток не адаптируется в жизни.

Человек, переживающий стресс, испытывает сильную тревогу, злость, печаль, отчаяние и безнадежность, связанные с отчетливыми физиологическими реакциями. Повторные и продолжительные травмы делают человека более уязвимым, ослабляя его способность преодолевать последующие негативные события жизни. Недостаток сна, сезонные изменения длительности светового дня, злоупотребление алкоголем и наркотиками, а также неадекватный пищевой рацион оказывают воздействие на уязвимость человека. До 80% всех стрессов протекают с суицидными тенденциями (мысли о самоубийстве и попытки свести счёты с жизнью). Попытки самоубийства могут быть как импульсивно-неожиданными, так и тщательно спланированными.

Безусловно, есть люди, которые даже в случае продолжительного неоднократного воздействия стрессов не выбирают путь в бездну. Они переносят все ситуации если не с легкостью, то с наименьшими потерями. Человек обладающий определенными свойствами, которые позволяют ему переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья имеет хорошую стрессоустойчивость. Именно она позволяет человеку не сломаться, устоять, не решиться на суицид. Стессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу.

Стессоустойчивость – это совокупность индивидуальных психологических свойств, которые выступают в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость это особый механизм, щит, защищающий человека не только от самих стрессов, но и от суицидальных тенденций.

Мы живем в таком мире, где разные стрессовые ситуации подстерегают нас на каждом шагу. Стресс – это естественная реакция нашего организма на раздражитель, которая известна еще со времен рассвета человечества. Так мы устроены.

Стресс может иметь негативное влияние на наше здоровье, отношения, и на жизнь в целом. Поэтому, нашим организмом предусмотрены защитные механизмы, а наша психика нашла способ антистрессовой «иммунизации».

Защитная реакция, которая позволяет нам защитить себя от повсеместно атакующих нас стрессовых раздражителей, называется стрессоустойчивостью.

Начиная с подросткового возраста молодые люди практически ежедневно сталкиваются со стрессами, уже тогда начинают учиться справляться с ними.

Стрессоустойчивость подростка – это необходимое для эмоционального здоровья качество, которое необходимо развивать. Именно об этом поговорим в данной статье.

Как влияет стресс на подростков

Влияние стресса на подростка ничем не отличается от влияния на взрослого человека. В организме происходят те же реакции, точно также вырабатывается кортизол, точно также страдает психика.

Частые встречи со стрессовым раздражителем могут привести к тому, что ребенок придет к состоянию нервного истощения.

Стресс влияет не только на наше психическое здоровье, но и на физическое. Вот наиболее распространенные последствия частых стрессов.

- Снижение иммунитета.
- Частые случаи простудных заболеваний.
- Проблемы со сном.
- Рассеянность внимания.
- Ухудшение памяти, концентрации.
- Проблемы с аппетитом.
- Болезни ЖКТ.
- Нервные расстройства.
- Обсессивно-компульсивное расстройство.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) — это заболевание, вызывающее навязчивые мысли, которое могут привести к компульсивным действиям. Если компульсивное поведение занимает не менее одного часа в день или ухудшает качество жизни, возможно, у вас обсессивно-компульсивное расстройство.

- Депрессия.

Что такое стрессоустойчивость подростка

Это сложный механизм защиты, который начинает формироваться у человека с раннего детства. Это своего рода психологический иммунитет!

Для чего подросткам нужна стрессоустойчивость?

Представьте что вы живете в криминальном районе, где каждый день случаются какие-то страшные вещи. Если ваша дочь или сын часто возвращаются домой в одиночестве, вы позаботитесь о том, чтобы они научились основам самообороны? Наверняка, каждый адекватный родитель сейчас ответил утвердительно.

Так же само и со стрессоустойчивостью. Вы не сможете оградить своего ребенка от воздействия стресса, но вы можете научить его справляться с ним, защищаться от стресса.

Как выработать стрессоустойчивость подростка

Старшим школьникам особенно важно выработать естественную защитную реакцию, которая не позволит стрессу пагубно влиять на здоровье, самочувствие. Выработать механизм защиты возможно, ведь это не какое-то врожденное качество. Советы, которые приведены ниже помогут развить это полезное качество.

1. Определение ценностей и приоритетов.

Основой выработки устойчивости является правильное определение и четкое разграничение вещей важных для человека и неважных.

Большинство из наших переживаний и огорчений часто связано с какой-то вообще не нужной нам ерундой.

Поэтому, если у старшеклассника будет четкое разграничение того, что по-настоящему дорого и имеет значение в жизни, от того, что вообще никак его не касается, половину стрессов удастся избежать.

2. Умение отпускать негативные эмоции.

Эмоции человека – это сфера, которую достаточно сложно контролировать. Но, если с детства не научиться управлять ими, то во взрослой жизни можно столкнуться с серьезными проблемами.

Негативные эмоции чаще всего возникают без нашего на то разрешения, поэтому мы не всегда в состоянии предотвратить их появление, но мы всегда можем остановить их развитие. Вот этому необходимо научить дочь или сына, чтобы они не накапливали в себе негативные, разрушительные эмоции.

Посетила негативная эмоция – нужно переключить свое внимание, на что-то, что вызывает положительные эмоции, а не носить ее в душе, доколе она не вырвется наружу, или не спровоцирует депрессию.

3. Умение анализировать и фильтровать информацию. Очень полезны для старшеклассников уроки логического мышления.

Логика – это инструмент, с помощью которого можно очень быстро найти объяснение происходящего, а также уяснить для себя – какое это будет иметь влияние.

Если чадо научить анализировать информацию, а также обдумывать логическое развитие событий, то можно не только выработать у него устойчивость к стрессу, но еще плюс ко всему развить интеллект.

Логику развивают игры, занятия, размышления, даже банальные компьютерные стратегии, которые так популярны сегодня среди старшеклассников.

4. Личный пример.

Это наиболее эффективный способ выработки стрессоустойчивости у подростка. Важно, чтобы ребенок видел, как его родители справляются с раздражителями, как удерживают свои эмоции.

Дети перенимают модели поведения своих родителей, поэтому если желаете помочь ребенку стать более стойким к стрессам, вам следует преподать ему урок на собственном примере.

5. Здоровая самооценка.

Если с раннего возраста родители заботились о том, чтобы у их ребенка формировалась нормальная самооценка, то в подростковом возрасте ему будет легче справляться с различными стрессовыми ситуациями.

Дело в том, что когда ребенок уверен в себе, своих силах и знает точно, что он собой представляет, то он не будет переживать по поводу того, что кому-то в нем что-то не нравится.

6. Выбор окружения.

Уже с подросткового возраста необходимо учить ребенка выбирать окружение и людей, которых он может приблизить к себе. Так называемые «токсические» отношения могут быть между людьми также в подростковом возрасте, а это жизнь будет при постоянном эмоциональном напряжении.

Подростку важно научиться ограждать себя от людей, чье общество отнимает у него спокойствие и жизненную энергию.

Что даст подростку стрессоустойчивость?

- Поможет преодолевать проблемы и трудности, не впадая в депрессию, не опуская руки.
- Благодаря этому качеству человек себя чувствует психологически комфортно.
- Есть сила держать свои эмоции под контролем.
- Появляется возможность достигать результатов там, где сдаются остальные.
- Повышает выносливость.
- Гармоничные отношения с окружающими людьми.
- Защита психического и телесного здоровья от пагубного воздействия стрессов.

Стрессоустойчивость подростка – это важное качество, которое поможет ему пережить этот непростой период физического и психологического созревания.

Благодаря устойчивости к стрессу старшеклассник сможет практически безболезненно выходить из различных ситуаций, сохраняя позитивный настрой, радуясь светлому будущему.