

Памятка «Признаки депрессии у подростков. 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.

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.