

Суицид

ПРОФИЛАКТИКА

СУИЦИДА СРЕДИ ДЕТЕЙ И

ПОДРОСТКОВ



**"В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться,
есть кого любить, и есть на что надеяться."
В. Франклин**

- *За день в мире убивают себя 2300 человек, за год – 800 тысяч человек.*
- По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.
- По данным государственной статистики количество детей и подростков, покончивших с собой, составляет 12,7% от общего числа умерших от неестественных причин. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. Игнорировать данную проблему, не обращая внимания на реальность, нельзя.

Различают следующие типы суицидального поведения:

1. Демонстративное поведение

- В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.*

2. Аффективное суицидальное поведение

- Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

3. Истинное суицидальное поведение

- Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению или к прыгиванию с высоты*.
- Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.



Причинами суицида в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

- **1) Несформированное понимание смерти**
 - В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
- **2) Отсутствие идеологии в обществе**
 - Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
- **3) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям**
 - При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.
- **4) Дисгармония в семье**
- **5) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества)**
 - б) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- **7) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.**
 - Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.



Признаками эмоциональных нарушений являются:

- - потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- - частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- - необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- - постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- - ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- - уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека - одиночку;
- - нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- - погруженность в размышления о смерти;
- - отсутствие планов на будущее;
- - внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Словесные признаки

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
- Прямо и явно говорить о смерти: *«Я собираюсь покончить с собой»*; *«Я не могу так дальше жить»*;
- Косвенно намекать о своем намерении: *«Я больше не буду ни для кого проблемой»*; *«Тебе больше не придется обо мне волноваться»*;
- Много шутить на тему самоубийства;
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

- Человек может решиться на самоубийство, если:
 - Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
 - Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
 - Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
 - Предпринимал раньше попытки суицида.
 - Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
 - Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
 - Слишком критически настроен по отношению к себе.

Направления работы специалистов (педагога-психолога, психотерапевта) по профилактике депрессии и суицидов.

- - Провести с ребенком работу по снятию негативных эмоций, которые у него копятся;
- - помочь разобраться в чувствах и отношениях подростка с окружающими;
- - обучить социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- - оказать подростку социальную поддержку с помощью включения семьи, учебного заведения, друзей и т.д.;
- - при необходимости включить подростка в группу социально-психологического тренинга;
- - *провести психокоррекционные занятия по повышению самооценки подростка, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.*

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

Советы для педагогов и родителей

- Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

Повышение самооценки.

- Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:
- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов
- Детей важно принимать такими, какие они есть.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка.

- Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему – проблему общения.
- Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удастся, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации.
 - **Что делать дальше?**
- *1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.*
- *2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.*
- *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 может служить основанием для тревоги.*
- *4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного.*
- *5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.*



- Спасибо за внимание