

Профилактика СУИЦИДА среди подростков



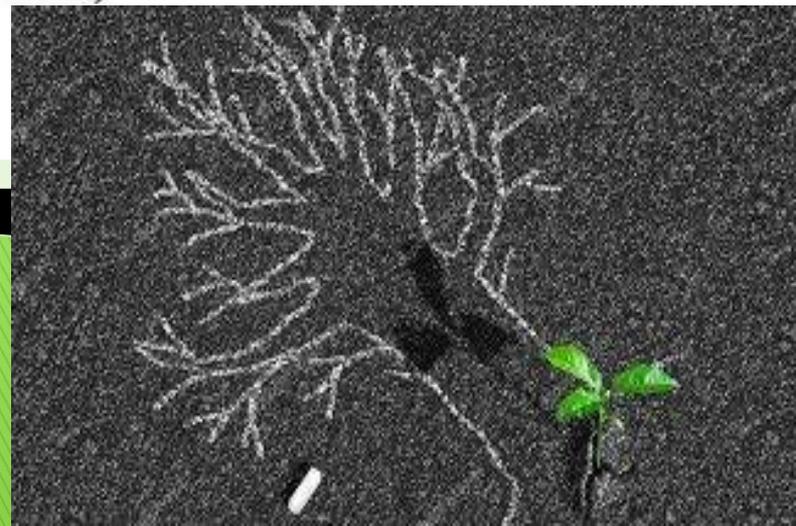
**Лекторий для родителей
Педагог-психолог МБОУ
СОШ №1
Алексуточкина Е.Н.**

У молодых самоубийство – мольба о помощи...

Антоний Кэмпиньский, польский психиатр и психолог.



- *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.



Осторожно суицид!!!

Самоубийство, **суицид** (от лат. sui caedere — убивать себя) — умышленное самоповреждение, преднамеренное лишение себя жизни.

Причины:

ПОТЕРИ

- РАЗРЫВ РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ
- СМЕРТЬ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА
- ПОТЕРЯ «ЛИЦА»
- РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

ДАВЛЕНИЯ

- Давление в школе
- Давление со стороны сверстников
- Давление родителей

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

- Физическая непривлекательность
- Одежда
- Физическое бессилие
- Неуспешность в учёбе
- Недостаток общения

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение.

В основе – стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться с жизненными ситуациями.

Цель – напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» своё несправедливое отношение к нему.

Способы суицидального поведения – порезы вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображение повешения.



Аффективное суицидальное поведение

В основе, как правило, яркие негативные эмоции: обида, гнев, перенесённые подростком. Действия импульсные, не имеющие чёткого плана.

Цель – затмить реальное восприятие действительности.

Способы суицидального поведения – попытки повешения, отравления токсичными и сильнодействующими препаратами.



Истинное суицидальное поведение

В основе – продуманный план действий. Подросток готовится к совершению суицида, оставляет записки, адресованные родственникам и друзьям в которых прощается со всеми и объясняет причины своих действий.

Способы суицидальных действий – повешение или прыгивание с высоты. Такие суицидальные попытки чаще всего заканчиваются смертью.



Динамика развития суицидального поведения

Первая стадия – стадия вопросов о смерти и о смысле жизни.

Вторая стадия – замыслы.

Третья стадия – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется пресуицидом. Длительность его может осуществляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).



«Группа риска» по суицидальному поведению – это подростки

- с нарушением межличностных отношений («одиночки»);
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- с затяжным депрессивным состоянием, имеющие психические заболевания;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- страдающие от несоответствия между ожидавшимися успехами в жизни и реальными



Типичные признаки готовящегося суицида

Эмоциональные нарушения

- утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство;
- проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);
- постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие); безразличие к собственной внешности; постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины;
- пребывание в состоянии скуки, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски;
- отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;
- рассеянность внимание, от чего снижается качество выполненной работы;
- мысли о смерти;
- неопределенность в будущем;
- неконтролируемые и внезапные приступы гнева
- мотивированные или немотивированные страхи
- ненависть к благополучию окружающих.



Словесные высказывания:

- меня не любят;
- я не нужен, я бесполезный человек;
- я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- жизнь бессмысленна;
- прощайте (это был мой последний визит);
- не хочу жить;
- я умираю;
- я не способен это выносить.



Поведенческие признаки:

- **наведение порядка в своих делах** (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);
- **прощание** в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;
- **удовлетворенность** внешне в виде прилива энергии (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность);
- **радикальная перемена в поведении:** пропуск школьных занятий, неряшливость во внешнем виде, невыполнение домашних заданий, уход от общения с одноклассниками, смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;
- **изменения речи:** медлительность или ускоренность и экспрессивность, краткость ответов или их отсутствие;
- письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).



Признаки депрессии

Для депрессивных состояний характерно:

- снижение способности концентрироваться и четко мыслить;
- утрата чувства удовлетворения в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции;
- вялость и постоянная усталость, заторможенность речи и движений;
- плохая успеваемость;
- ощущения себя неполноценным и бесполезным, потеря самоуважения;
- расстройства сна;
- пессимизм в отношении будущего;
- неадекватная реакция на похвалы;
- ощущение горькой печали с переходом в плач;
- расстройства аппетита, и, как следствие, увеличение или потеря веса;
- постоянные размышления о смерти/суициде.



Для предотвращения суицидов у детей взрослые могут сделать:



Профилактика упаднического настроения:

- **Внимательное отношение и разговоры с подростком**, искренний интерес к его состоянию, планам, проблемам и трудностями.
- В беседах с подростком родители должны его **настраивать на «оптимистическую установку»**, вселять уверенность в достижении поставленных целей.
- **Нельзя упрекать его**, сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми. Для повышения самооценки подростка допускается сравнения его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настроить на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».
- **Новые дела.** (Введение в жизнь ребенка новых дел: совместное хобби, прогулки, чтение и обсуждение книг). Приобрести любое домашнее животное, а уход за новым членом семьи мобилизует подростка и настроит на позитивное восприятие жизни.
- **Соблюдение режима дня** (полноценный сон, правильное питание, прогулки на свежем воздухе и физическая активность).
- **Необходимость консультаций со специалистами (психолог, психотерапевт).**



Ребенок, с которым труднее всего управиться, – именно тот, которым впоследствии мы больше всего гордимся.

Миньон Маклофлин

