

«Профилактика суицидов среди детей и подростков»

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида

Чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

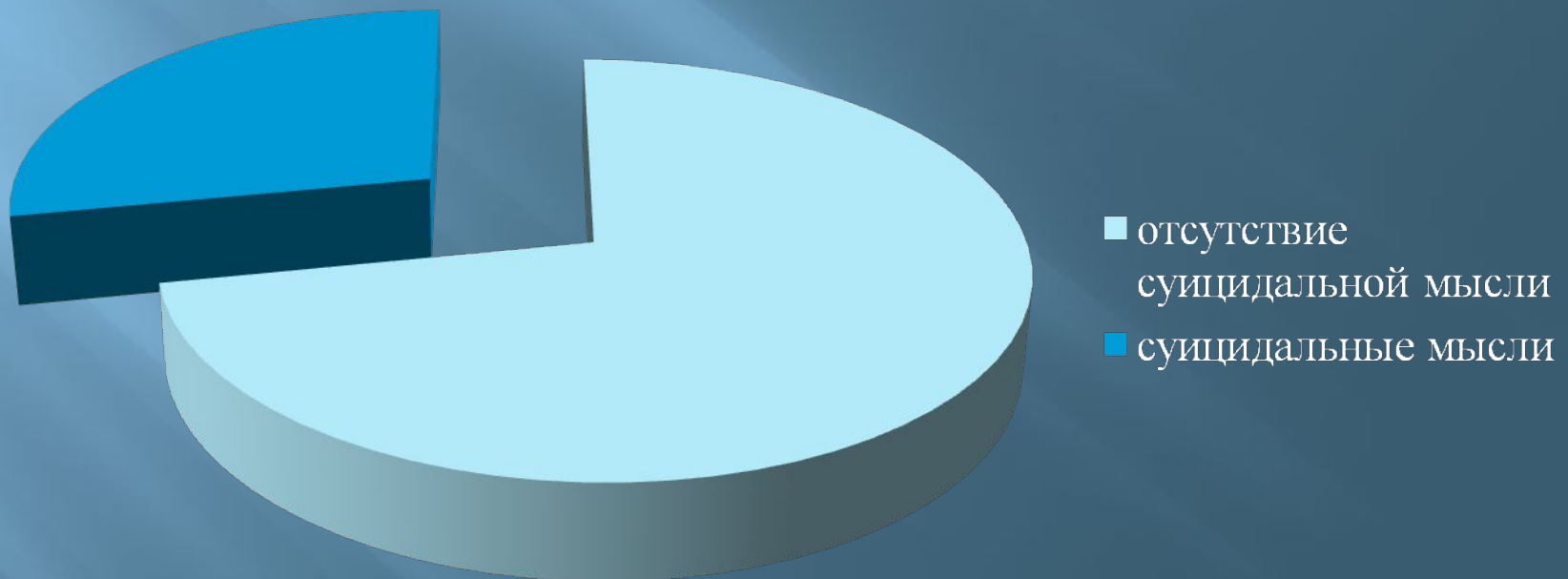
Суицид -

Исключительно человеческий акт. Подростки, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами, смотрят в будущее без надежды.

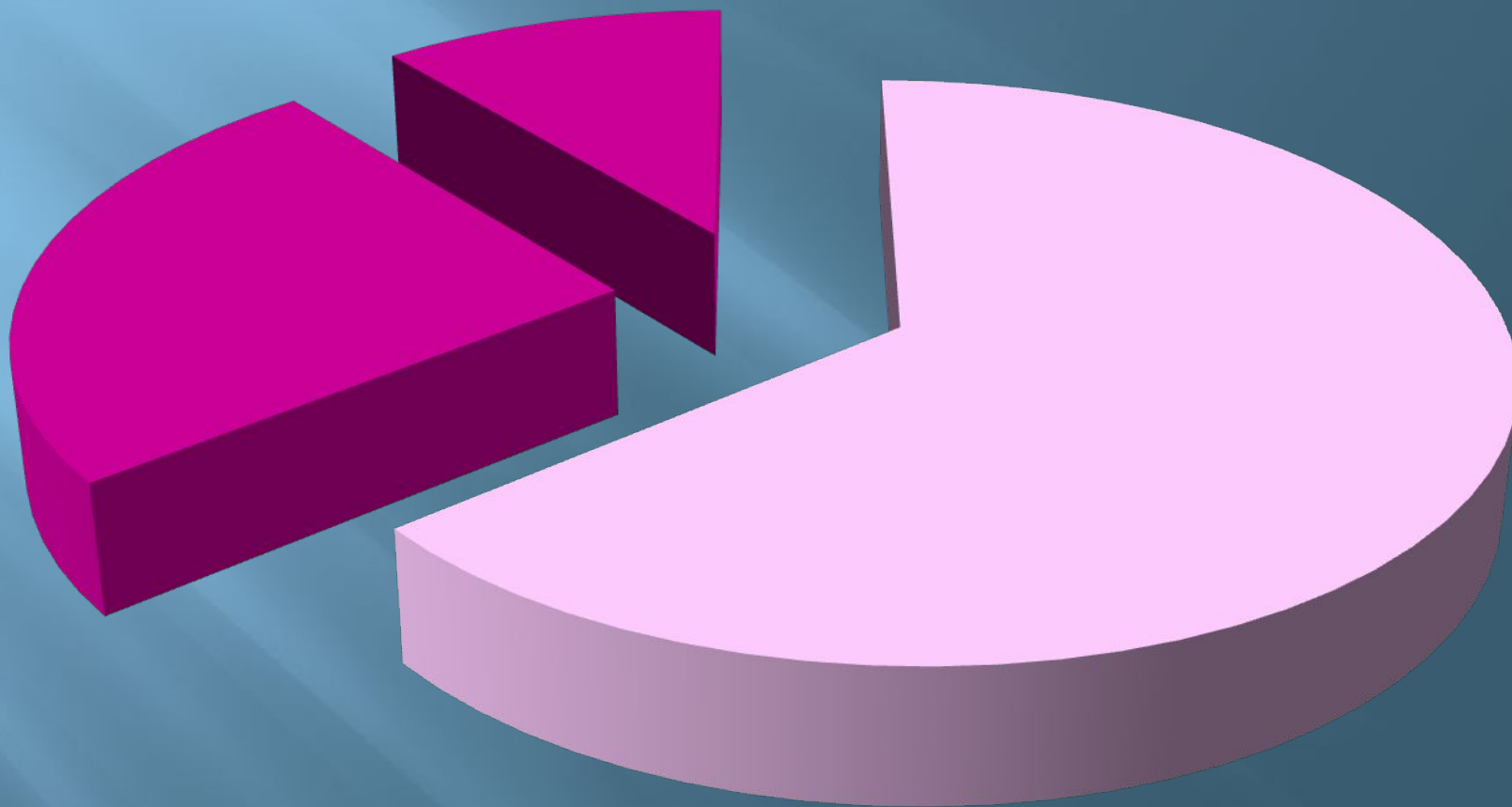
Статистика:

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась.

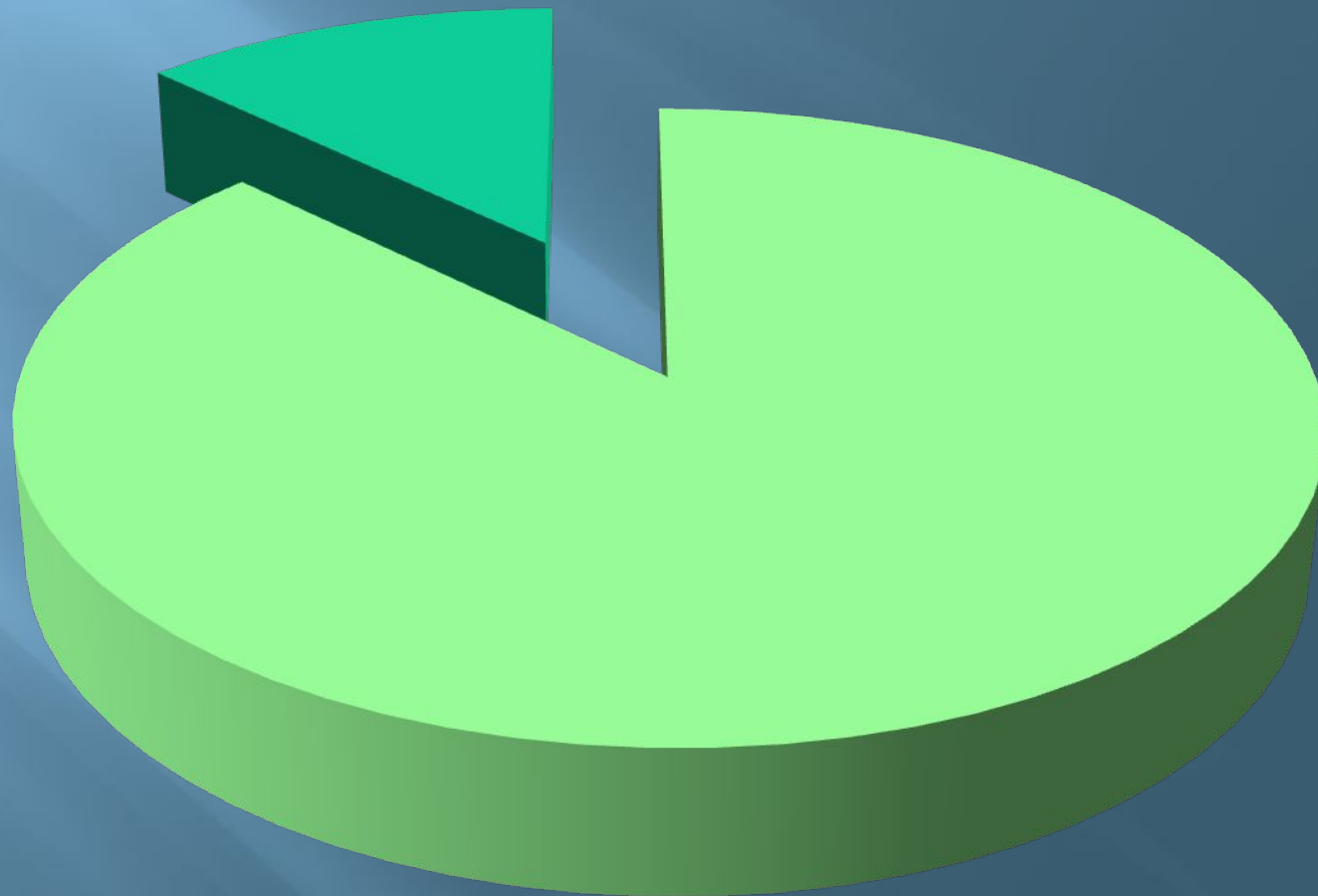
У девушек и юношей от 12 до 24 лет присутствуют до 30% суицидальных мыслей



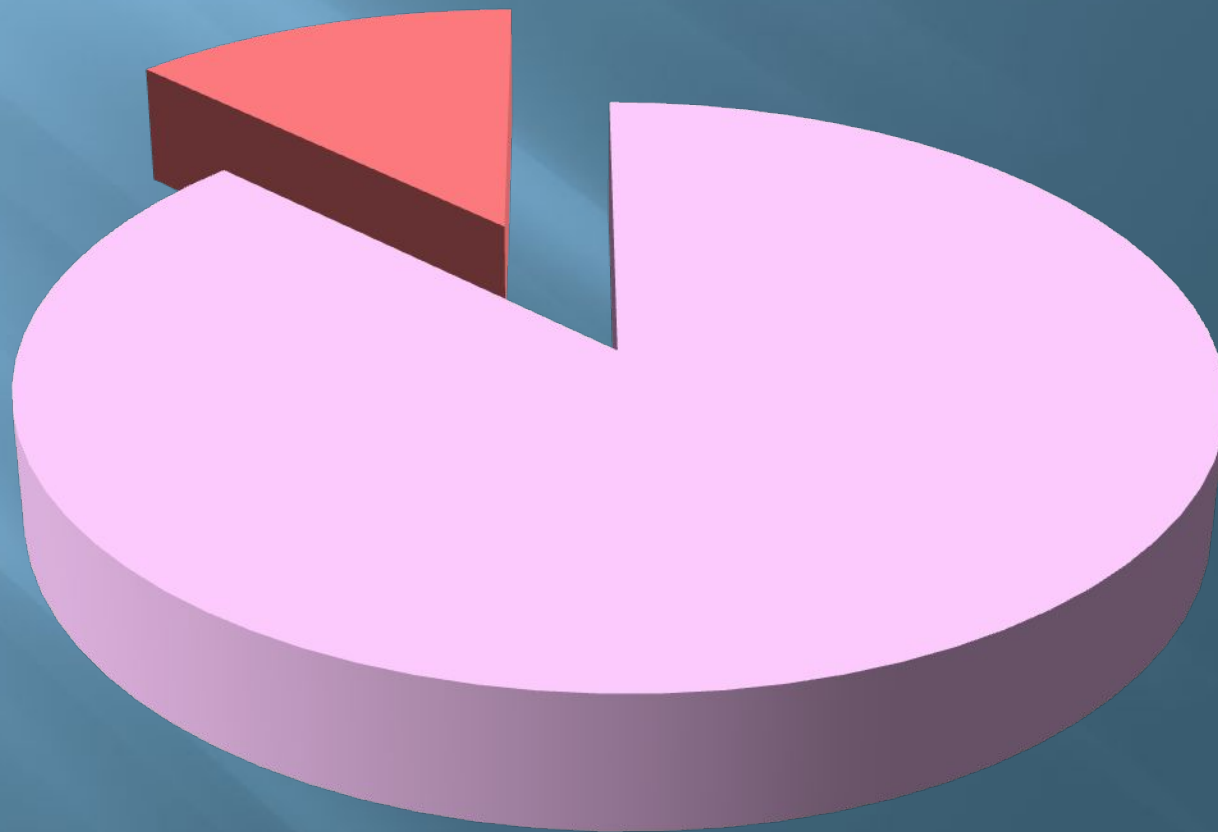
**6% юношей 10% девушек совершают
суицидальные действия**



90% людей совершающих суициды
являются психически здоровыми
10% имеют психотические расстройства



90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, и только в 10% - суицидальное поведение имеет цель покончить собой



Суицидальное поведение

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

При изучении суицидального поведения, следует различать следующие типы:

- **Демонстративное поведение.**
- **Аффективное суицидальное поведение.**
- **Истинное суицидальное поведение.**

- **Демонстративное поведение**

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения*

- **Аффективное суицидальное поведение.**

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

- **Истинное суицидальное поведение.**

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к *повешению.*

Предсуицидальный синдром.

- ▣ *Предсуицидальный синдром* - это психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков.
- ▣ *Дети-суициденты* чаще лишены родительского внимания и заботы (неблагополучные семьи), в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

Кто подвержен суициду?

Более всего восприимчивы к суициду следующие группы:

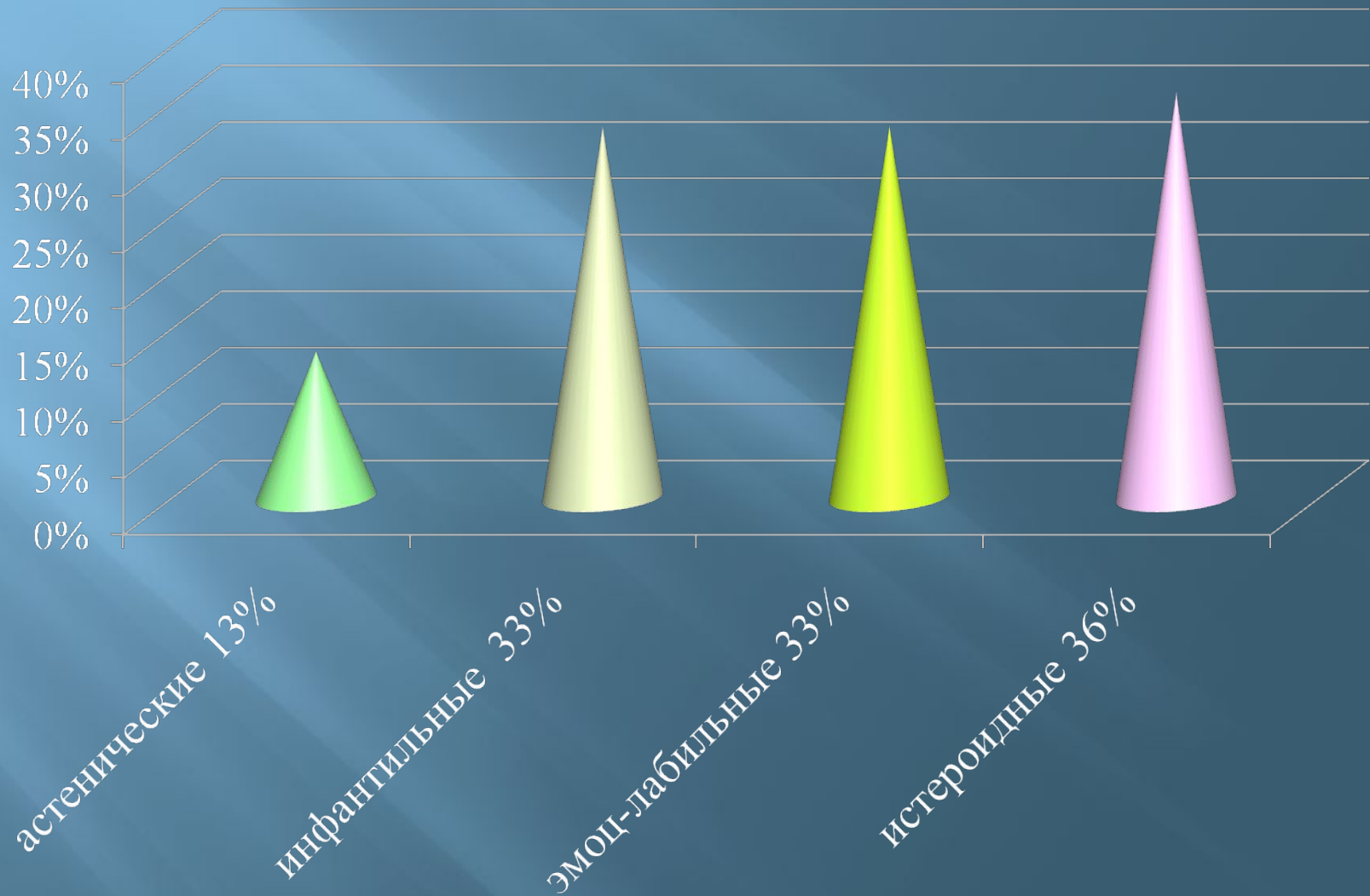
- подростки имеющие в анамнезе незаконченную попытку суицида (повтор до 30%).
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- суициды в семье.
- подростки употребляющие алкоголь наркотики или токсические препараты.
- аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии.
- хронические или смертельные болезни;
- тяжелые утраты, например смерть родителя, особенно в течение первого года после потери.
- семейные проблемы: развод (уход из семьи одного из родителей).
- не разделенная любовь.
- проблемы с учебой.
- проблемы со сверстниками.

Как заметить надвигающийся суицид.

Суицидально опасная референтная группа

- ▣ Школьники с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- ▣ Сверхкритичные к себе.
- ▣ Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- ▣ Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- ▣ Подростки страдающие от болезней или покинутые окружением.

Психодиагностика суицидального поведения.



Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- постоянное чувство одиночества, беспомощности, вины или грусти
- 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

Способы суицида.

- Отравления лекарственными препаратами.
- Отравления бытовой химией.
- Порезы вен и повешения.
- Большинство исследователей полагают, что фатальные ДТП, с единственной жертвой – фактически суициды.

Распознавание суицида методы исследования:

- 1. Сбор семейного анамнеза.
- 2. Тест Личко “ПДО”.
- 3. Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга
- 4. Тест «определение направленности личности Басса».
- 5. Тест тревожности Тэмпл-Дорки-Амен.

Коррекция суицидального поведения.

- Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса.
- Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей.
- Проведение социально-психологических тренингов направленных на формирование разрешающего поведения.
- Проведение индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
- Формирование у подростков навыков практического применения активной стратегии разрешения проблем.

Проведение групповых психологических тренингов направленных на:

- «Обучение основам аутогенной тренировки и эмоциональной саморегуляции, социальным навыкам и умениям преодоления стресса»;
- «Формирования уверенности в себе, выработки мотивации достижения успеха».
- «Тренинги личностного роста».
- «Психологическая коррекция пассивной стратегии избегания, повышения уровня самоконтроля».

Помощь при потенциальном суициде, что можно сделать для того, чтобы помочь?

- ▣ 1. Примите суицидента как личность.
- ▣ 2. Установите заботливые взаимоотношения.
- ▣ 3. Будьте внимательным слушателем.
- ▣ 4. Не спорьте.
- ▣ 5. Не предлагайте неоправданных утешений.
- ▣ 6. Предложите конструктивные подходы.
- ▣ 7. Вселяйте надежду.
- ▣ 8. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- ▣ 9. Обратитесь за помощью к специалистам.
- ▣ 10. Важность сохранения заботы и поддержки.