

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Классный час  
«Мы выбираем жизнь»

Профилактика подросткового суицида





**СУИЦИД** - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ И, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ЕГО, НУЖНО ПОНЯТЬ ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ РЕШИЛ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ. САМОУБИЙСТВО СОВЕРШАЕТСЯ В ОСОБУЮ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ МИНУТУ ЖИЗНИ, КОГДА ЧЕРНЫЕ ВОЛНЫ ЗАЛИВАЮТ ДУШУ И ТЕРЯЕТСЯ ВСЯКИЙ ЛУЧ НАДЕЖДЫ.



*“Мы выбираем жизнь, они - смерть.  
Мы пишем письма, они -  
предсмертные записки.  
Мы строим планы на будущее, у  
них.....*

*У них нет будущего.*

*Кажется, что мы и они - из разных  
миров.*

*Но как велика пропасть между нами,  
Читающими эти строки,  
И тем, кто решился на  
самоубийство?*

*Как сильно нужно измениться  
человеку,  
Чтобы сделать этот шаг? Всего  
лишь - шаг.*

*Они не были рождены самоубийцами,  
но умерли  
С этим клеймом.*

*Они продолжают умирать”.*

# СТАТИСТИКА:



- Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 - 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания.

## ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

- Словесные признаки
- Поведенческие признаки
- Ситуационные признаки





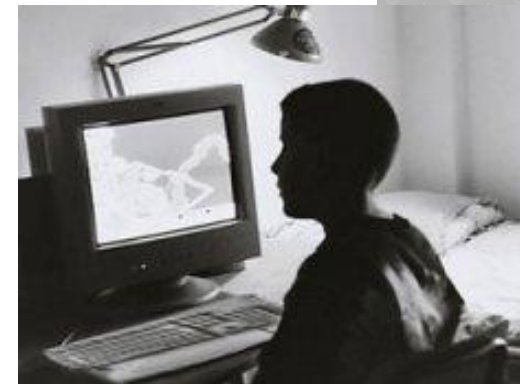
# СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
  - 1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
  - 2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
  - 3. Много шутить на тему самоубийства.
  - 4. 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 кое-то из друзей, знакомых или членов семьи.
  - • Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
  - • Слишком критично настроен по отношению к себе.





## ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

- 1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
- 2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
- 3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- 4. чувство мести, злобы, протеста;
- 5. подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
- 6. страх наказания;
- 7. избежание трудных ситуаций;



# «ЦЕНИТЬ НАСТОЯЩЕЕ»



**Жить - ради радости счастья,  
Жить - ради горечи слез.  
Жить - ради слова участия,  
Жить - ради прелести грез.**

**Жить и в страданье, и в ласке,  
В вере, в безверье, во сне,  
И в упоении сказки,  
И в поклоненье весне.**



## 15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

- 1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).
- 2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.
- 3. Будьте заинтересованы судьбе этого человека и готовы помочь
- 4. Оцените его внутренние резервы - найдите их
- 5. Позвольте выговариваться - человек почувствует облегчение
- 6. Не оставляйте в одиночестве
- 7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору
- 8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

# 15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту

10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь

11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих

12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, муллы к которым можно обратиться

13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность

14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому

15. Примените технику 2 колонок - негатив превратите в позитив



# КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Затянувшаяся депрессия и одиночество становятся опасными, если:

- Вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;
- У вас нет интереса к чему бы то ни было;
- Ваше здоровье существенно подорвано;
- Вы попадаете в зависимость от лекарств или алкоголя;
- Вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;
- Вы думаете о самоубийстве





## ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКОМ, РАЗМЫШЛЯЮЩИМ О СУИЦИДЕ.

1. Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и не возможности излить перед кем то свою душу.
2. Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о какая помощь необходима.
3. Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.
4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, по сколько высказывания типа “у всех есть такие же проблемы” заставляют ребенка ощущать себя более ненужным и бесполезным.
5. Постараться изменить романтико - трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.
6. не предлагать не оправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы.
7. Привести конструктивные способы ее решения.
8. Стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.



**Остановись на полдороге,  
Доверься небу, как себе,  
Подумай – если не о боге –  
Хотя бы просто о себе.**

