

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Суицид (самоубийство) – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.



**Мир, вероятно, спасти уже
не удастся, но отдельного
человека всегда можно.**

Иосиф Бродский

Социальные предпосылки:

- Социальная апатия
- Снижение ценности человеческой жизни
- Отсутствие духовного смысла существования и перспектив стимулирования творческой и витальной активности

Основные мотивы

суицидального поведения у подростков:

- суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
- переживание обиды, одиночества, непонимания;
- любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- чувство мести, злобы, протеста;
- подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
- страх наказания;
- избегание трудных ситуаций

Поводом суицида могут послужить:

- развод родителей;
- болезнь или смерть близких;
- одиночество в семье;
- оскорбление другими членами семьи;
- конфликты, связанные с состоянием здоровья;
- конфликты, связанные с асоциальным поведением подростка;
- конфликты, возникающие в учебных заведениях

Кто подвержен суициду?

- Семейные суициды
- Лица, страдающие психическими заболеваниями (депрессии)
- Дети-инвалиды
- «Трудные» подростки
- Беспризорники
- Неформальные группы

Словесные признаки:

- Разговоры о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
- Намёки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
- Много шутят на тему самоубийства.
- Заинтересованность вопросами смерти.



Поведенческие признаки:

- Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
- Демонстрируют радикальные перемены в поведении,
- Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.



Ситуационные признаки

- Социально изолирован), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении
- Ощущает себя жертвой насилия
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству
- Перенес тяжелую потерю.
- Слишком критически настроен по отношению к себе.



Попытайтесь:

- **Слушайте.** Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам.
- **Обсуждайте.** Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
- **Ищите.** Совместный поиск выхода из данной ситуации (снять суженное сознание, оттягивание времени).

Тест «Я и мой ребенок»

Вопрос: Можете ли Вы?

Ответы: А – могу и всегда так поступаю;

Б – могу, но не всегда так поступаю;

В – не могу.

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?
6. Поставить себя на место ребенка?
7. Поверить хотя бы на минуту, что Вы добрая фея (прекрасный принц)?
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?
9. Воздержаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
10. Пообещать исполнить его желание за хорошее поведение?
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, вести себя как хочет?
12. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

Тест «Я и мой ребенок»

Ключ: А – 3 балла;

Б – 2 балла;

В – 1 балл.

- **От 27 до 36 очков:** ребенок - самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.
- **От 13 до 27 очков:** забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки, кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.
- **Менее 13 очков:** у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, как сделать ребенка личностью, либо желания добиться этого, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов — педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Что можно сделать, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ

1. Установите заботливые взаимоотношения.

Заботу и доверие следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в некоторых обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Что можно сделать, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ

2. Будьте внимательным слушателем.

Человек, который задумывается о самоубийстве, нуждается в обсуждении своей боли и того, о чём говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

В такой ситуации необходимо проникновение в те моменты, которые «высказываются» **не словами, а поведением**, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в остром кризисе.

Что можно сделать, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ

3. Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Или: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?»

Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Что можно сделать, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ

4. Задавайте вопросы.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?»

Подобный вопрос не приведет к суицидальным мыслям, если у человека их не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему даётся возможность понять свои чувства и достичь разрешения своих проблем.

Что можно сделать, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ

5. Оцените степень риска самоубийства.

Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида.

Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

1. Примите суицидента как личность.

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

2. Подбирайте ключи к разгадке суицида.

Профилактика суицида состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности.

Внимательно относитесь к признакам возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, беспомощность и одиночество.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

3. Не предлагайте неоправданных утешений.

Причина, по которой суицидент посвящает вас в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией.

Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный человек может увидеть с вашей стороны отвержение и недоверие. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

4. Предложите конструктивные подходы.

Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

Необходимо помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

5. Вселяйте надежду.

Очень ценным является сосредоточение на том, что говорит или чувствует человек, склонный к суициду.

Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми.

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Надежда возникает не из оторванных от реальности фантазий, а из существующей способности желать и достигать. Когда человек полностью теряет надежду на достойное будущее, он нуждается в поддерживающем совете.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

6. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый **суицидальный контракт** — попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

7. Обратитесь за помощью к специалистам.

Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как правильно разрешать непереносимые проблемы.

Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ

8. Сохраните заботу и поддержку.

Если критическая ситуация миновала, то семья не может позволить себе расслабиться. Самое худшее может не быть позади.

Накануне самоубийства депрессивные люди часто бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, родственники облегченно вздыхают и ослабляют бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно спокойно «уйти».

Что можно сделать, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ:

- 1) Установите заботливые взаимоотношения.**
- 2) Будьте внимательным слушателем.**
- 3) Не спорьте.**
- 4) Задавайте вопросы.**
- 5) Оцените степень риска самоубийства.**

Что надо делать, чтобы ПРЕДОТВРАТИТЬ:

- 1) Предложите конструктивные подходы.**
- 2) Примите суицидента как личность.**
- 3) Подбирайте ключи к разгадке суицида.**
- 4) Вселяйте надежду в светлое будущее.**
- 5) Предложите конструктивные подходы.**
- 6) Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**
- 7) Обратитесь за помощью к специалистам.**
- 8) Сохраните заботу и поддержку.**

Пожелания родителям:

- Оберегайте детей от междоусобных семейных конфликтов. Оградите юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!
- Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.
- Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.
- Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом - акцент на мысли: «Я — не просто родитель, я — твой друг».


- Содействуйте ребенку в решении разных вопросов: (помогите выбрать телепрограмму по интересам; читайте и обсуждайте журналы, статьи из газет; ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск).
- Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.
- Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице... Здесь необходима твердость, но только на основе понимания.
- Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то: не критикуйте его недостатки; не упрекайте, не обвиняйте его; не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды; не шантажируйте друг друга властью над ребенком.

Пожелания родителям:

- быть просто добрым, а не злым или добреньким;
- быть внимательным, а не назойливым или безразличным;
- быть руководителем, а не надсмотрщиком или потакателем капризов;
- быть собеседником, а не лектором или "стенкой"...

**Те, кто после запятой - вашему ребенку не так уж нужны.
А вот если есть в мире кто-то, кто нужен и кому нужен -
уходить отсюда нельзя.**





**Мы голосуем
за жизнь
вместе!**

**Презентацию подготовила
педагог-психолог
Зубарева М. А.**