



Подростковый суицид
и
его профилактика

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

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





Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более 4 000 000 человек. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых «смертей от несчастного случая» (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д.) на самом деле являются суициды.



Мотивы суицидального поведения:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания.
7. Любовные неудачи, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание.
10. Чувство безнадежности.
11. Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.
12. Желание наказать обидчика.
13. Депрессивные состояния.



Группа риска подростков, склонных к суициду:

1. Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.
2. Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
3. Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.
4. Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате (периоде полового созревания).

Психологический смысл суицида

1. Призыв
2. Протест, месть
3. Избежание страдания
4. Самонаказание
5. Отказ

(Тихоненко, Сафуанов, 2004)



Суицидент хочет, чтобы его желание умереть было принято и понято
Физическая смерть не всегда цель суицида

Типы суицида

1. ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ
2. АФФЕКТИВНЫЙ
3. ИСТИННЫЙ



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.



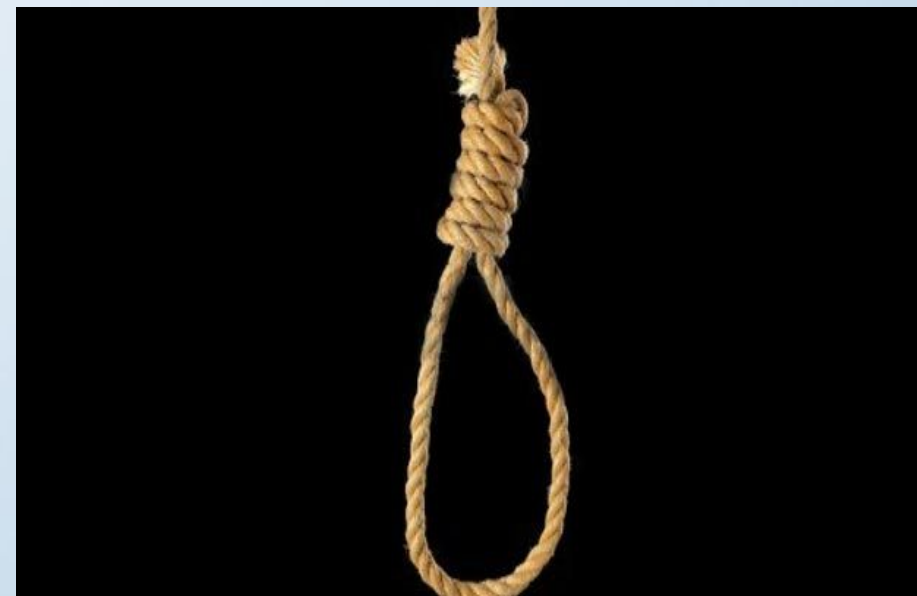
Аффективное суицидальное поведение

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



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



Как заметить надвигающийся суицид

1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
2. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость).
3. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду, постоянное чувство одиночества, беспомощности, вины или грусти.
4. Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие.
5. Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку.
6. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.
7. Погруженность в размышления о смерти.
8. Отсутствие планов на будущее.
9. Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Динамика развития суицидального поведения

Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни. Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период, который характеризуется снижением адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.).



Вторая стадия - это суицидальные замыслы.

Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях



Третья стадия -суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка

Происходит присоединение к замыслу о суициде сформированного решения (установки) и волевого компонента, побуждающего к непосредственному осуществлению внешних форм суицидальных поведенческих актов.



Предсуицидальный синдром

Этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях. Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родителей разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.



Формы профилактики подростковой суицидальности

1. Соблюдение педагогической этики.
2. Раннее выявление детей «группы риска».
3. Активный патронаж семей.
4. Неразглашение факторов суицидальных случаев.
5. Консультирование подростков.
6. Формирование понятий «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни».
7. Повышение стрессоустойчивости.



Что можно сделать для того, чтобы помочь

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Важность сохранения заботы и поддержки.



Рекомендации для взрослых

1. Будьте внимательны к симптомам депрессии и стресса у подростка.
2. Не считайте, что человек не способен решиться на самоубийство.
3. Установите заботливые отношения. (не морализируйте, предложите подростку поговорить)
4. Будьте внимательным слушателем (больше должен говорить подросток).
5. Не предлагайте неоправданных утешений (у многих такие проблемы).



6. Предложите конструктивные подходы (найти, что позитивно значимо для человека, и способы решения проблемы).
7. Установите заботливые отношения как на вербальном, так и на невербальном уровне).
8. Не спорьте с собеседником.
9. Вселяйте надежду (смысл жизни не исчезает, даже если твое состояние приносит нетерпимую боль).
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного.
12. Обратитесь за помощью к специалистам (психологам. Священникам. Психиатрам).



Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия - все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему



Рекомендации педагогам и родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать.

Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Рекомендации родителям

1. Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
2. Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
3. Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
4. Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
5. Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
6. Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно.
7. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
8. Следите за своей внешностью и поведением.
9. Ребёнок должен гордиться вами

Спасибо за внимание!

