

Профилактика суицидов детей и подростков





Негативное социальное окружение - основная причина, побуждающая подростков к совершению суицидальных поступков.



Основные факторы:

- Взаимоотношения с родителями, степень понимания ими своих детей, сопереживания, нормативность отношений.
- Проблемы в школе, связанные с личностью учителя и его социометрическим статусом в классе и личностным отношением к успеваемости и факторам жизненных перспектив.
- Взаимоотношения со сверстниками, друзьями, представителями противоположного пола.

Психологический смысл суицида:

- отреагирование,
- снятие аффективного напряжения,
- уход, выключение из тяжелой жизненной ситуации.

Личностные особенности подростков, склонных к суицидальным попыткам.

- Эмоционально чувствительные, ранимые;
- Настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
- Склонные к импульсивным, необдуманым поступкам;
- Пессимистичные;
- Замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.

Суицид демонстративного характера

Агрессия подростка направлена вовне:

- отомстить,
- навредить,
- заставить страдать кого-либо,
- привлечь к ответственности и т.п.

При этом истинное желание смерти отсутствует.

Истинный суицид - агрессия против собственного "Я"

- потеря жизненного смысла,
- протест,
- желание избежать страданий,
- самонаказание.



Для истинных суицидов характерны:

- - наличие пресуицидального периода;
- - продолжительность конфликтной ситуации;
- - психологический дискомфорт;
- - незащищенность, психологическое одиночество;
- - нарушение психологии жизненной среды; ощущение субъективной невыносимости существования в сложившихся условиях;
- - отсутствие желания жить.



- По статистике 8 из 10 суицидентов прямо или косвенно подают окружающим знаки. Не все суициденты страдают депрессией или психическими заболеваниями. Самоубийца может быть совершенно любимым человеком, любого характера с любыми склонностями. И если он совершал ранее попытки, то вероятность повторения очень большая.

МОТИВЫ ПОПЫТОК САМОУБИЙСТВ:

- дать понять человеку, в каком ты отчаянии;
- заставить пожалеть о плохом отношении;
- показать как ты любишь другого или выяснить, любят ли тебя;
- повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение ;
- призыв, крик о помощи.

Показатели суицидального риска:

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом, разрывом взаимоотношений, потери денег, самоуверенности, самооценки, школьные проблемы.
- Утраченная вера в идеалы
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).
- Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.
- Изменение в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, на уроках, постановка рутинных задач.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита, веса, ожорство.
- Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.
- Ощущение беспомощности, бесполезности, «безучастности», «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Бездна надежное будущее, «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо».
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Суицидальные импульсы, заявления, планы.
- Раздача любимых вещей.
- Прежние попытки суицида или жесты.
- Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость – могут указывать на скрытую депрессию.

Признаки вероятности реализации суицидальных тенденций:

- Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (знакомым, родственникам, любимым в письменной форме);
- Косвенные намёки на возможность суицидальных действий;
- Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (таблеток, отравляющих веществ и жидкостей);
- Фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще);
- Символическое прощание с ближайшими родственниками (раздача личных вещей, фотоальбомов, часов и т.д.);
- Изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;

Помощь лицам с суицидальными

тенденциями

- 1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или ребенка
- 2. В вашу задачу входит вступить с воспитанником в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме.
- 3. Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
- 4. Имейте дело с человеком, а не «Проблемой». Говорите как равный; а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть ребенка.
- 5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
- 6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
- 7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
- 8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.
- 9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.
- 10. Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- 12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть с ребенком, который страдает.
- 13. И последнее. **Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!**