

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Врач-психиатр
Кононова Ирина Васильевна

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Словесные признаки

- прямые, явные высказывания о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше»;
- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе не придется больше обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»;
- жалобы на жизнь, никчемность и ненужность: «Мне все надоело», «Они пожалеют когда я уйду»;
- шутки на тему самоубийства;
- нездоровая заинтересованность вопросами смерти;
- размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение);
- жалобы на физическое недомогание;
- записки об уходе из жизни;
- многозначительные прощания с другими людьми.

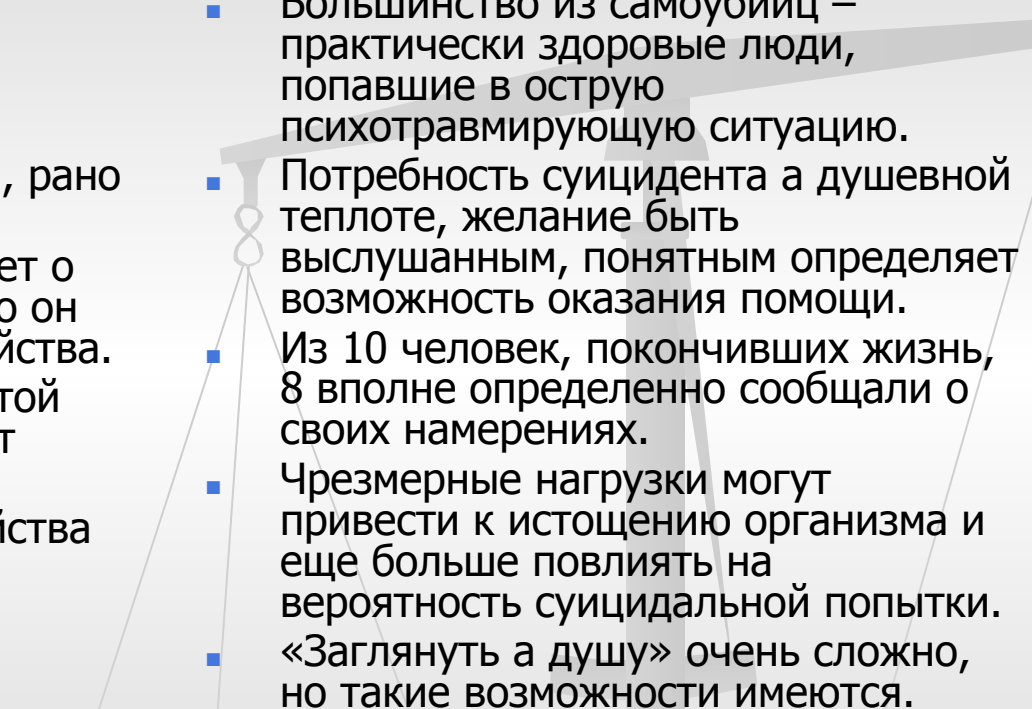
Поведенческие признаки

- печаль, подавленность, тревога, плач;
- потеря интереса к жизни;
- беспокойство, раздражительность, угрюмость;
- отсутствие мотивации к решению жизненных задач;
- замкнутость;
- фиксация внимания на примерах самоубийства;
- Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению);
- утрата интереса к окружающему (до отрешения);
- то внезапная эйфория, то приступы отчаяния;
- потеря или повышение аппетита, проблемы со сном;
- снижение двигательной активности у подвижных и общительных;
- возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых;
- перепады настроения;- необычное невнимание ко внешнему виду;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- нарушение внимания;
- перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками);
- высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам).

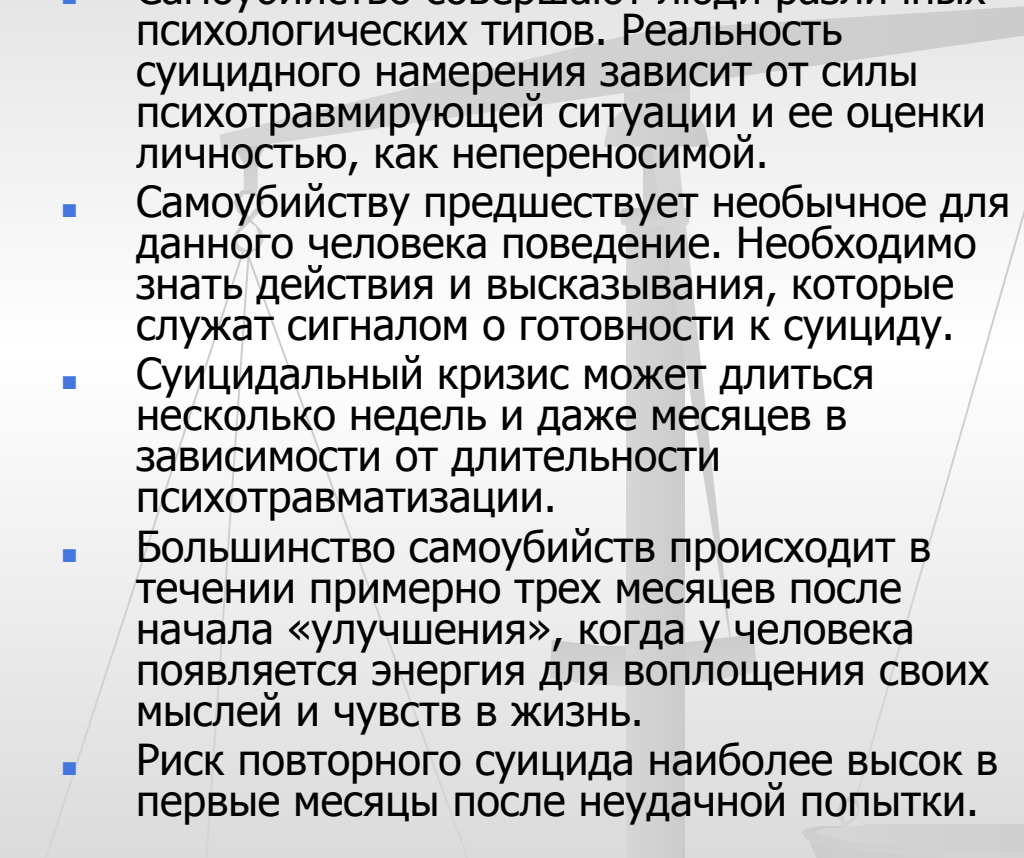
Ситуативные признаки

- - активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств для самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.);
- - внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости, раздача личных вещей, и т.п.);
- - окончательное приведение в порядок дел; примирение с давними врагами;
- - отказ от совместных дел;
- - излишний риск в поступках;
- - приобщение или сильное употребление алкоголя, наркотиков;
- - отсутствие планов на будущее;
- - социальная изолированность (нет друзей);
- - нестабильное окружение (серьезный кризис в семье);
- - ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального).

МИФЫ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДОВ

- Самоубийство совершается в основном психически ненормальными людьми.
 - Самоубийство предотвратить невозможно, тот, кто решился, рано или поздно это сделает.
 - Если человек открыто сообщает о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.
 - Если загрузить человека работой (учебой), то ему некогда будет думать о самоубийстве.
 - Предвидеть попытку самоубийства невозможно.
 - Большинство из самоубийц – практически здоровые люди, попавшие в острую психотравмирующую ситуацию.
 - Потребность суицидента в душевной теплоте, желание быть выслушанным, понятным определяет возможность оказания помощи.
 - Из 10 человек, покончивших жизнь, 8 вполне определенно сообщали о своих намерениях.
 - Чрезмерные нагрузки могут привести к истощению организма и еще больше повлиять на вероятность суицидальной попытки.
 - «Заглянуть в душу» очень сложно, но такие возможности имеются.
- 

МИФЫ, ЗАТРУДНЯЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКУ СУИЦИДОВ

- Существует некий психологический тип людей, «склонных к совершению самоубийства».
 - Не существует признаков, указывающих на то, что человек решился на самоубийство.
 - Решение о самоубийстве приходит внезапно без предварительной подготовки.
 - Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.
 - Если человек совершил попытку самоубийства, то он никогда этого не повторит снова.
 - Самоубийство совершают люди различных психологических типов. Реальность суицидного намерения зависит от силы психотравмирующей ситуации и ее оценки личностью, как непереносимой.
 - Самоубийству предшествует необычное для данного человека поведение. Необходимо знать действия и высказывания, которые служат сигналом о готовности к суициду.
 - Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев в зависимости от длительности психотравматизации.
 - Большинство самоубийств происходит в течении примерно трех месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств в жизнь.
 - Риск повторного суицида наиболее высок в первые месяцы после неудачной попытки.
- 

Если вы слышите

Обязательно скажите

Не говорите

«Ненавижу школу, интернат...»

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»

«Все кажется таким безнадежным...»

Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»

«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»

«Всем было бы лучше без меня!»

«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи, что происходит»

«Не говори глупостей, давай поговорим о чём-нибудь другом»

«Вы не понимаете меня!»

«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу знать»

«Кто может понять молодежь в наши дни?»

«Я совершил ужасный поступок...»

«Давай сядем и поговорим об этом»

«Что посеешь, то и пожнешь!»

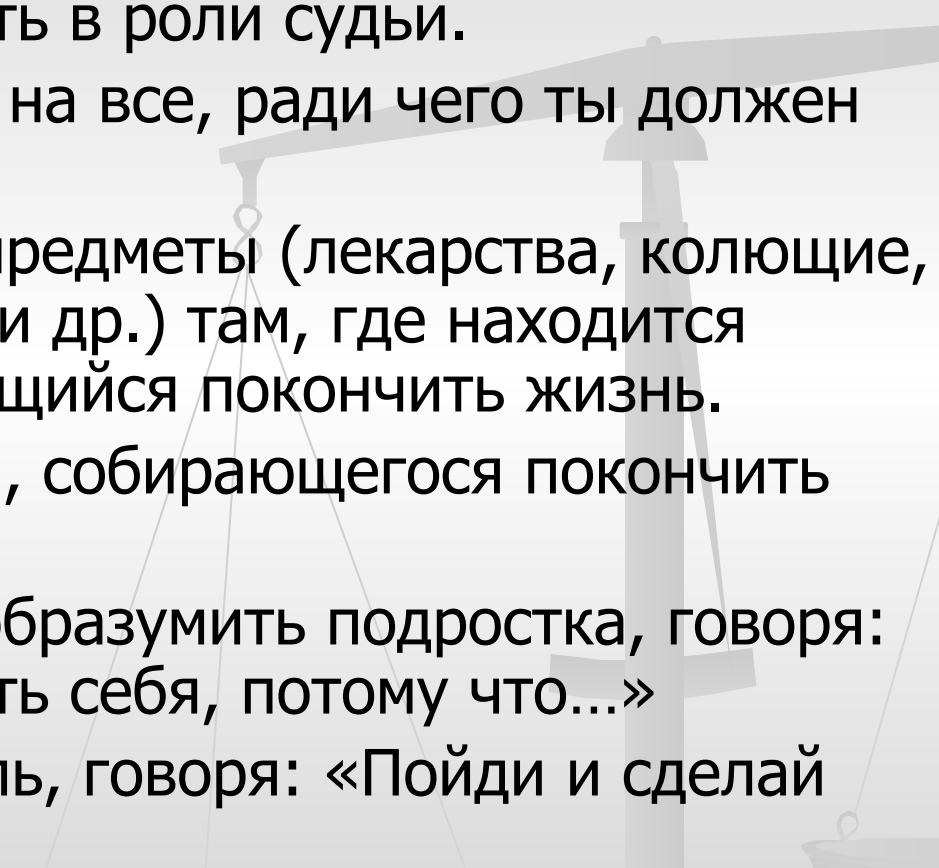
«А если у меня не получится?»

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»

«Если не получится – значит, недостаточно постарался!»



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛОМУ, ЕСЛИ ДЛЯ ПОДРОСТКА ХАРАКТЕРНО СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ...

- ...Попытаться выступить в роли судьи.
 - ...Говорить «Посмотри на все, ради чего ты должен жить...»
 - ...Оставлять опасные предметы (лекарства, колющие, режущие предметы и др.) там, где находится подросток, собирающийся покончить жизнь.
 - ...Оставлять подростка, собирающегося покончить жизнь, одного.
 - ...Спорить, стараться образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»
 - ...Наталкивать на мысль, говоря: «Пойди и сделай это...»
- 

ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ ОТ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

- Сильная эмоциональная привязанность к близким. Хорошие отношения с родителями и сверстниками служат амортизаторами стресса. Значение защитных поддерживающих отношений в трудные периоды невозможно переоценить.
- Творческие планы, замыслы, определенная сфера компетентности и мастерства (в спорте, музыке, ремесле, учебе и т.п.), что обеспечивает основу для реальной уверенности в себе.
- Чувство долга, обязательность. Ответственность за других (членов команды, младших братьев и сестер и пр.) помогает подростку определить приоритеты и встретить жизненные испытания или кризисы, не впадая в уныние.
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения физических страданий или ущерба.
- Эстетические критерии мышления (нежелание выглядеть некрасиво даже после смерти).
- Морально-эстетические установки, религиозные предпочтения и мировоззренческие позиции, препятствующие суицидальному намерению.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- Принимайте своего ребенка таким, какой он есть с его особенностями, достоинствами и недостатками, цените его неповторимость и индивидуальность.
- В ежедневном общении чаще повторяйте ребенку о том, что вы его любите, верите в его силы. Ни в коем случае нельзя говорить, что вы будете любить его, если он будет чистить зубы, убирать свои вещи или хорошо учиться.
- Сообщайте ребенку о своих чувствах и отрицательных эмоциях по отношению к той или иной ситуации в необидной форме (с опорой на взаимное уважение и доверие).
- **КАК ХОРОШО, ЧТО ТЫ У МЕНЯ ЕСТЬ!**
- Помните, что ваш взгляд, каждое ваше слово, прикосновение, а иногда даже молчание – это сигналы, с помощью которых вы сообщаете ребенку не столько о себе, сколько о нем самом. Поэтому чаще используйте улыбку, доброжелательный тон, ласковое прикосновение, активное слушание.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- Как можно чаще употребляйте в семейном общении доброжелательные, приветливые, эмоциональные фразы («С тобой мне так легко...», «С тобой мне так спокойно...», «Ты меня всегда понимаешь...», «Я бы никогда не смог сделать это так хорошо, как ты...», «Мне хорошо, когда ты рядом», «Я рада тебя видеть, нам было очень скучно без тебя...», «Давай помечтаем с тобой», «Все у тебя получится...» и т.п.).
- Зная особенности своего ребенка, признайте и утвердите в нем чувство собственного «Я». Подчеркивайте его значимость («Я обратила (а) внимание, что ты в последнее время справляешься с самыми трудными заданиями»).
- Хвалите ребенка за каждый поступок, даже если он кажется незначительным. Искренне восхищайтесь им, поощряйте его инициативу и самостоятельность («Поделка, которую ты предложил сделать в подарок, оригинальна», «Ты удивительный ребенок» и пр.). Это укрепляет уверенность ребенка в своих действиях, формирует у него чувство самоуважения.
- Прислушивайтесь к советам ребенка, учитесь у него. Поддерживайте в нем чувство его самооценки и уникальности («Твое предложение очень кстати», «Какой (ая) ты молодец! Ты мне всегда во всем помогаешь», «Как хорошо, что ты у нас есть», «Ты самый родной наш человек», и т. п.).

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

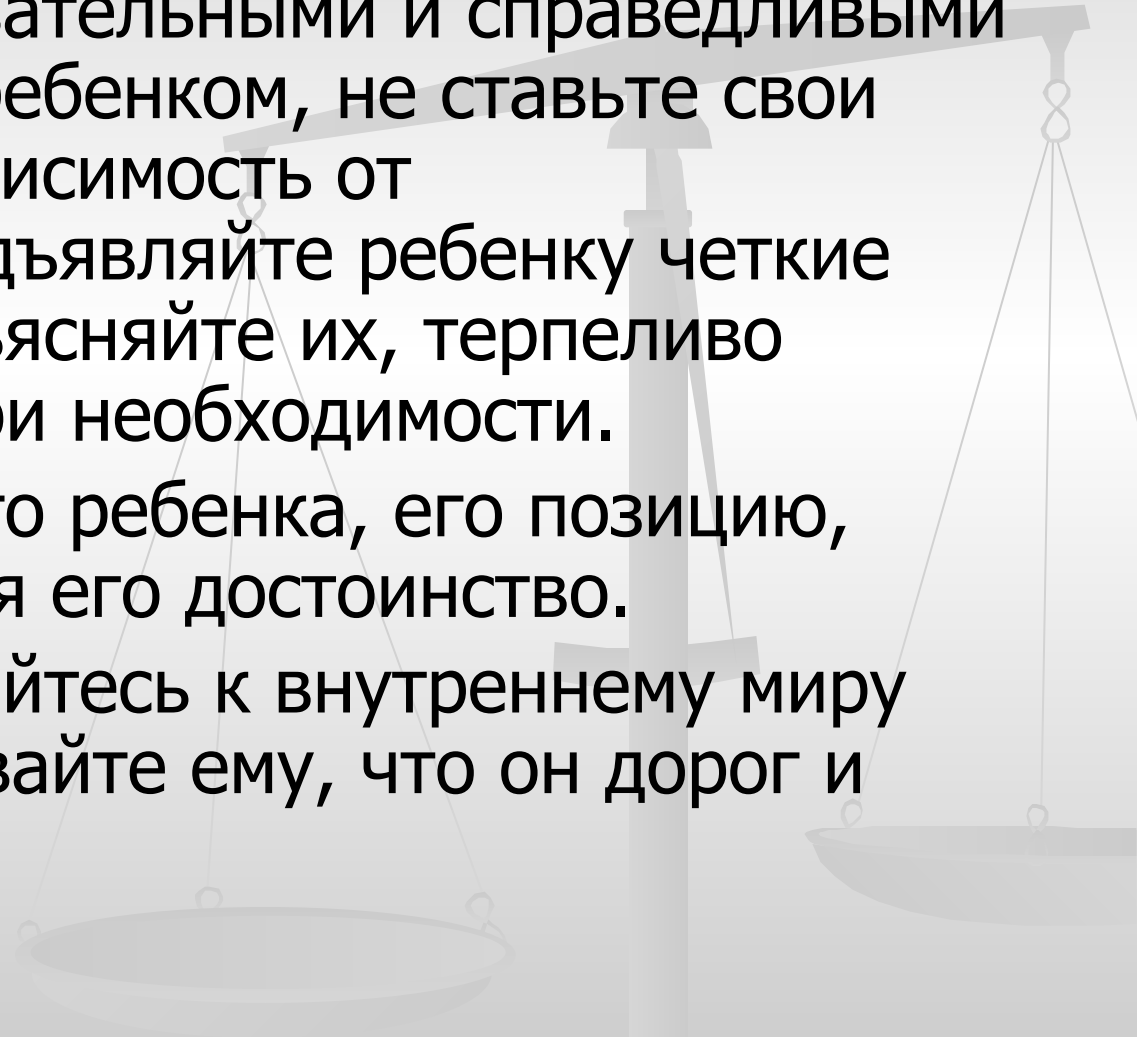
- Интересуйтесь жизнью своего ребенка и будьте соучастником всякой его деятельности. Помогайте ему выдвигать ближние и дальние цели своей жизни. Будьте в курсе всего, что с ним происходит, но не старайтесь управлять его жизнью. Не вмешивайтесь в занятия, с которыми он справляется сам. Объединяйтесь с ребенком для преодоления трудностей и разделяйте с ним ответственность за результаты, не забывая при этом подчеркивать его право на свободное развитие, на принятие решений.
- Предоставьте ребенку столько свободы, сколько считаете нужным. Не старайтесь опекать его по мелочам, давать советы и рекомендации по незначительным вопросам. Позволяйте ему чувствовать себя свободным, самостоятельным.
- Чаще создавайте дома ситуации для разговоров «по душам», чтобы ребенок мог спокойно рассказать о проблемах. Помните о том, что дети постоянно испытывают острую потребность в общении с вами, уважаемые родители, в вашей ласке. Родительская ласка и душевное тепло помогают устранить отчужденность.
- В сложной для ребенка ситуации не усугубляйте ее своими окриками («Ты, болван!», «Какая ты тупица!» и т.п.), нравоучениями, повелительным наклоном («Сделай!», «Убери!»). Авторитетный стиль общения приводит к нервным срывам и формированию отрицательных черт характера таких, как враждебность, агрессивность, нервозность, неуверенность. Лучше задайте себе вопросы: «Чем я могу помочь сейчас своему ребенку?», «Как я должен (должна) поступить, чтобы мой ребенок преодолел эту трудность?»

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- Самый верный способ установить наилучшие отношения с ребенком – не винить во всем ребенка, а контролировать себя: свои поступки и свой гнев. Стремитесь к достижению психологической уравновешенности. Спокойствие родителей – залог уравновешенности ребенка.
- Не опускайтесь до общения с ребенком по «конфликтному сценарию» и не употребляйте «запрещенные» фразы типа: «Отстань от меня...», «Ну что ты за человек...», «Ты как всегда...», «Я тысячу раз тебе говорила, что...», «Ты можешь хоть раз (помолчать, вовремя прийти)...», «Терпеть не могу, когда ты...», «Вместо того, чтобы..., ты бы лучше...».
- При возникновении конфликтной ситуации постарайтесь разрешить ее конструктивным способом, когда выигрываете и вы, и ребенок (в отличие от не конструктивного, когда «выигрывает» кто-то один).

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ

- Будьте последовательными и справедливыми а отношениях с ребенком, не ставьте свои требования в зависимость от настроения. Предъявляйте ребенку четкие требования, разъясняйте их, терпеливо повторяйте их при необходимости.
- Защищайте своего ребенка, его позицию, когда ущемляется его достоинство.
- Бережно прикасайтесь к внутреннему миру ребенка, показывайте ему, что он дорог и важен для вас!



Сознание собственной правоты и непогрешимости делает нас, взрослых, паразитально нетерпимыми, неспособными без оценок, без суждения и поучения просто любить и поддерживать ребенка. Упрекая его, мы произносим порой слова настолько злобные и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Мы при этом не думаем, что безобразным своим криком, непониманием, равнодушием буквально толкаем ребенка на опасный для жизни поступок.

