

«Суицид или крик души».

Профилактика суицида



*Подготовила педагог-психолог
МБОУ «СОШ №12» Симонова Д.И.*

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно.

Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70% до 75% тем или иным образом раскрывает свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что $\frac{3}{4}$ тех, кто совершает самоубийства, до этого, по какому-либо поводу, в течении ближайших месяцев, посещают врачей, общаются с любимыми друзьями, психологом. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными.

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



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



Причины самоубийств:

- ✓ 19% - страх перед наказанием
- ✓ 18% – душевная болезнь
- ✓ 18% - домашние огорчения
- ✓ 6% - страсти
- ✓ 3% денежные потери
- ✓ 1,4% - пресыщенность жизнью
- ✓ 1,2% - физические болезни.
- ✓ 41% - другие

Информация к размышлению.

- Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями.
- На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь)
- На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение
- 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

Виды суицида:

- ✓ Истинный.
- ✓ Демонстративный суицид (попугать).
- ✓ Скрытый суицид (суицидально обусловленное поведение – занятия экстремальным спортом, рискованная езда на автомобиле, алкогольная или наркотическая зависимость)

Мотивы суицидального поведения детей и подростков:

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.



Причины суицидального поведения детей и подростков

- ✓ Нарушение детско-родительских отношений.
- ✓ Конфликты с друзьями или педагогами.(как последняя капля, толкнувшая к суициду, но основная причина №1)
- ✓ Прессинг успеха.(страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех).
- ✓ Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.(самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение)
- ✓ Самоубийство фанатов после смерти кумира. (имеют часто массовый характер).

Характерные черты суицидальных личностей:

- ✓ Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
- ✓ Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
- ✓ Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя.
- ✓ Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
- ✓ Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
- ✓ Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
- ✓ Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».
- ✓ Они обладают туннельным видением, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
- ✓ Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

Словесные признаки:

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



Поведенческие признаки:

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

Ситуационные признаки

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении
3. Ощущает себя жертвой насилия
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.



ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- ✓ Будьте внимательным слушателем
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

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

1. 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 находящейся 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:

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

**ЗА ЛЮБОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ
ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА
В ОТВЕТЕ ВЗРОСЛЫЕ !!!**

