

Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних.

Самоубийство (суицид) — это осознанное лишение себя жизни. Самоубийством называют как *сознательные действия, приведшие к смерти*, так и *действия, в результате которых была совершена попытка лишения себя жизни*, но в силу обстоятельств не повлекшая фатального исхода

Суицидальное поведение — понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

Проблемы суицидального поведения требуют понимания сущности этого явления, умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений и оказания помощи.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют взрослые. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния - необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно "внушать" ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей, Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, добродушными. Внести разнообразие в обыденную жизнь.

Суицидальную планку поднимает и еще одно обстоятельство: отсутствие коммуникативных навыков современных детей и подростков, неумение общаться, общее снижение интеллекта. В настоящее время происходит явное и значительное снижение интеллекта у молодежи - школьников и студентов. Молодежь не умеет самостоятельно мыслить, она зомбирована передачами, легким чтением, примитивным кино, отупляющими компьютерными игрушками. Поэтому решение сложных задач, которые встают перед каждым человеком, в силу их ограниченных возможностей, исключается. Невозможность достижения целей заставляет молодого человека искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

На сегодняшний день подростковый суицид встречается в трех формах:

истинный - когда у подростка есть твердые намерения уйти из жизни и, как правило, попытка суицида удается;

аффективный - когда попытка ухода из жизни предпринимается под влиянием кратковременных, но сильных чувств;

демонстративный - когда самоубийство является лишь способом привлечь внимание, и в этом случае попытки уйти из жизни могут быть многократными, но практически никогда не оканчиваются смертью.

Причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе. Необходимо вовлекать детей в социально - значимые виды деятельности. Взаимоотношения с подростками должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Мы должны быть очень внимательными и наблюдательными в нарушении поведения, снижении успеваемости, конфликтности, капризности, обидчивости, что является проявлением депрессивного синдрома. Взрослыми такое состояние оценивается как лень, распушенность, следствием собственного плохого воспитания. Подростков упрекают, стыдят, наказывают.

За любое суицидальное поведение ребенка в ответе взрослые!

Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

К суицидам больше подвержены слабые типы личности. Очень важно научить детей разумно принимать неудачи и не успехи, реально оценивать свои способности.

В наше время велика роль общения в интернет - сети. Существует множество сайтов с разнообразной тематикой, форумов, социальных сетей. С одной стороны, возможность такого общения дает преимущества: можно найти друзей по интересам, общаться с теми, кто находится далеко от нас и т.д., с другой стороны возникает подмена настоящего "живого" общения "компьютерным". При этом даже взрослые, сформировавшиеся люди не всегда понимают, что при таком общении легче обманывать, искажать реальность и верят всему, что им преподносят. Что же говорить о подростках и молодых людях? Если человек ищет поддержку среди виртуальных друзей, советуется с ними, пытается с их помощью разрешить какой-либо конфликт, где гарантия, что все интернет- собратья искренни и действительно хотят помочь, что в сложный жизненный момент именно их совет не усложнит и без того нелегкую ситуацию и не подтолкнет еще ближе к черте, разделяющей жизнь и смерть?

Основной ошибкой многих родителей при проверке страничек в социальных сетях своих детей является требование к детям удалить те или иные записи и картинки, в результате чего дети блокируют странички, либо создают новые под другим именем, таким образом ниточка контроля теряется.

Помните!!! Лишь у 10 % подростков имеется истинное желание убить себя, в 90% же случаев, суицидальное поведение - это " крик о помощи", обращенный к родным и близким. Неслучайно, 80% попыток совершаются дома, притом в дневное и вечернее время. В среднем каждая четвертая попытка суицида заканчивается самоубийством по неосторожности, так как для подростков характерна неадекватная оценка последствий саморазрушающих действий. Понятие "смерть" в этом возрасте воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, не всегда связанное с собственной личностью. Еще одной особенностью суицидальной активности подростков является несерьезность, мимолетность и незначительность, с точки зрения взрослых, мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства. **Поэтому не старайтесь судить о проблемах подростка со своих позиций, а поймите, что для ребенка эта ситуация сложна или даже невыносима! И лучшее, что можно сделать, это сказать: " Я с тобой! Давай вместе подумаем, чем я могу тебе помочь?"**

Профилактика здорового образа жизни, развитие личности каждого ребенка, формирование положительных ценностных жизненных установок, формирование, сохранение и развитие психологически здорового ребенка - являются приоритетными задачами в профилактике суицидального поведения детей.

Что значит любить ребенка? Марина Цветаева сказала, что любить - значит видеть человека таким, каким его задумал бог. Трудно сказать лучше. Видеть своего ребенка не отличником и не спортсменом - разрядником, даже не собой в улучшенной редакции. Любить ребенка значит ограничивать его, когда это нужно, а когда нужно - возлагать на него ответственность за других, хвалить, если он достоин похвалы, налагать разумный запрет на того, кому запреты необходимы.

Истинная любовь к ребенку - самая лучшая профилактика суицида среди подростков. Задача взрослых успеть за миг в десяток лет развить человека так, чтобы он мог полностью реализоваться в жизни и стать таким, каким его задумал бог, т.е. счастливым.

Стоит отметить, что профилактика суицидального поведения заключается не в устранении его внешних причин, а в воспитании личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, превращая их в ситуации осознанного саморазвития, т.е. в воспитании жизнестойкой личности.

Жизненные навыки, которым могут научиться дети:

Детям надо уяснить, что они могут рассказать взрослым все, что их беспокоит, и что всегда найдется кто-то, с кем они могут поговорить. Им не нужно стремиться все понять самим или сохранить все в секрете. Их надо научить адекватно выражать свой гнев, чтобы он не перешел в депрессию.

Три месяца это тот период который указывают специалисты в течении которого человек при помощи находящихся рядом людей может переосмыслить свою жизненную позицию.

Раздаточный материал для родителей

Профилактика суицидального поведения

Время от времени каждый переживает состояние депрессии. Но существует разница в поведении ребенка, постоянно находящегося в депрессивном состоянии, и ребенка, у которого депрессия носит временный характер. Если ребенок находится в состоянии депрессии – это знак того, что его что-то беспокоит. Важно понять, что происходит. **Не старайтесь судить о проблемах подростка со своих позиций, а поймите, что для ребенка эта ситуация сложна или даже невыносима! И лучшее, что можно сделать, это сказать: " Я с тобой! Давай вместе подумаем, чем я могу тебе помочь?"**

Признаки депрессии

Зачастую суицидальному поведению сопутствует депрессия. Для депрессивных состояний характерно:

- снижение способности концентрироваться и четко мыслить;
- утрата чувства удовлетворения в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции;
- вялость и постоянная усталость, заторможенность речи и движений;
- отсутствие эффективности в учебном процессе и бытовых делах;
- ощущения себя неполноценным и бесполезным, потеря самоуважения;
- расстройства сна;
- пессимизм в отношении будущего;
- неадекватная реакция на похвалы;
- ощущение горькой печали с переходом в плач;
- расстройства аппетита, и, как следствие, увеличение или потеря веса;
- постоянные размышления о смерти/суициде;

Типичные признаки готовящегося суицида

Эмоциональные нарушения

На первый план в планировании самоубийства выходят различные эмоциональные нарушения:

- утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство;
- проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);
- постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие);
- безразличие к собственной внешности;
- постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины;
- пребывание в состоянии скуки, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски;
- отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;
- рассеянность внимание, от чего снижается качество выполненной работы;
- мысли о смерти;

- неопределенность в будущем;
- неконтролируемые и внезапные приступы гнева;
- мотивированные или немотивированные страхи;
- ненависть к благополучию окружающих.

Поведенческие признаки

Также в клинике суицидального поведения имеются характерные поведенческие признаки:

- наведение порядка в своих делах (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);
- прощание в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;
- удовлетворенность внешне в виде прилива энергии (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность);
- радикальная перемена в поведении: пропуск школьных занятий, неряшливость во внешнем виде, невыполнение домашних заданий, уход от общения с одноклассниками, смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;
- изменения речи: медлительность или ускоренность и экспрессивность, краткость ответов или их отсутствие;
- письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).