

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВЗРОСЛОМУ О ПОДРОСТКОВОМ СУИЦИДЕ

(информация для родителей)

*Подготовила заместитель директора
МБУ ДПО «УМОЦ», педагог-психолог
Туз Елена Сергеевна.*

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИД?

Суицид - это умышленное лишение себя жизни.

Это ловушка, в которую может попасть любой подросток : «чувство взрослости» уже есть, а новых ценностей и опыта еще нет, и часто подросток сталкиваясь с ситуациями, которые самостоятельно разрешить не может, видит суицид как приемлемый способ решения проблем.

В РАЗГАРЕ ИНФОРМАЦИОННАЯ СУИЦИДАЛЬНАЯ ВОЙНА ПРОТИВ НАШИХ ДЕТЕЙ!!!

Обращайте внимание на интернет общение ребенка!

Важно знать:

Все аккаунты Вашего ребенка.

Быть подписанным на аккаунты Вашего ребенка.

Побывать на страницах друзей из аккаунтов Вашего ребенка.

Знать, в каких группах и сообществах состоит Ваш ребенок.

Интересоваться, какой контент и интересуется Вашего ребенка и почему.

Понимать, сколько времени точно Ваш ребенок проводит в социальных сетях и в сети Интернет вообще.

Для ребенка понятие смерти абстрактно, дети редко могут применить его к себе и своим близким, именно поэтому они с легкостью играют в опасные игры, позволяя манипулировать собой.

ЧТО ТАКОЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ?

Суицидальное поведение включает в себя:

- Мысли о суициде
- Высказывания, намеки и угрозы покончить с жизнью
- Намерения
- Суицидальные покушения и попытки или иные действия, направленные на лишение себя жизни

!!! Самоубийство слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому, чаще всего подобное решение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из сложившейся ситуации.

- *И для равнодушного взрослого рядом есть возможность вовремя заметить неладное и помочь подростку!*

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДА

(В.А. ТИХОНЕНКО)

- ◎ Призыв
- ◎ Протест
- ◎ Избегание
- ◎ Самонаказание
- ◎ Отказ

СУИЦИДАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ - «ПРИЗЫВ»

- Цель - привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
- При этом мотиве суицидент сообщает о своих намерениях в прямой или косвенной форме.
- Суицидальная попытка совершается в присутствии окружающих или так, чтобы об этом поступке узнали.
- Суицидент не думает о летальном исходе

СУИЦИДАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ - «ПРОТЕСТ»

- Самоповреждающие действия совершаются с тем, чтобы выразить свой протест против происходящего.
- Действия не планируются, носят характер «коротких замыканий».
- Часто совершаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

СУИЦИДАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ - «ИЗБЕГАНИЕ»

- Совершается под влиянием переживаний безысходности, беспомощности, безвыходности, тщетности усилий, с целью - избежать ситуации.
- Или с целью уменьшения негативных переживаний (прекращения страданий)
- Самая частая мотивация суицида (50-70% от всех истинных попыток)

СУИЦИДАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ - «САМОНАКАЗАНИЕ»

- Совершается под влиянием интенсивных переживаний чувства вины, ненависти к себе
- На вопрос о цели, суициденты отвечают «Хотел наказать себя»
- Самоубийство обычно совершается достаточно жестоким способом (падение с высоты, сомоповешение)

СУИЦИДАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ - «ОТКАЗ»

- Характеризуется стремлением умереть, прекратить свое существование
- Связано с потерей смысла существования (потеря близкого, тяжелая болезнь, невозможность исполнять прежние социальные роли)
- Действия носят спланированный характер и совершаются в одиночестве

В ГРУППУ РИСКА ПО СУИЦИДУ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ ВХОДЯТ:

- Имеющие предыдущую (незаконченную попытку суицида)
- Демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- Имеющие тенденцию к самоповреждению
- Те, у кого в роду было суицидальное поведение или суициды
- Алкоголизированные подростки (риск очень высок)
- Употребляющие ПАВ и наркотические вещества
- Страдающие аффективными расстройствами, тяжелыми депрессиями
- Страдающие хроническими (психическими) или фатальными заболеваниями (или ими страдают значимые взрослые), ранняя беременность
- Переживающие тяжелые утраты
-)

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ:

- Заметные перемены в обычной манере поведения
- Постоянный недостаток сна или повышенная сонливость, признаки постоянной усталости
- Резкое и продолжительное ухудшение или улучшение аппетита
- Признаки беспокойства
- Неряшливый вид, или наоборот, излишне педантичное отношение к своему внешнему виду
- Усиление жалоб на физическое недомогание
- Отдаление от семьи и друзей
- Упадок энергии
- Излишний риск в поступках
- Отказ от увлечений, хобби, любимых занятий, от работы в клубах и организациях
- Необычные вспышки раздражительности и любвеобильности
- Раздача в дар ценного имущества
- Приведение дел в порядок
- Приобщение к алкоголю и наркотикам
- Разговоры о собственных похоронах
- Составление посмертной записки

СЛОВЕСНЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ , НА КОТОРЫЕ НУЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ:

- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Они пожалеют о том, что сделали мне!»
- «Не могу больше этого вынести...»
- «Я решил покончить с собой»
- «Просто жить не хочется...пожил и хватит»
- «Это выше моих сил»
- «Ненавижу всех и все»
- «Единственный выход - умереть!»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Если мы больше не увидимся - спасибо за все!»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВЫСКАЗАЛ СУИЦИДАЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ?

К любым угрозам всегда нужно относиться серьезно!

* Говорить с ребенком прямо и открыто.

Дать возможность **ВЫГОВОРИТЬСЯ**.

- Дать почувствовать, что вам не все равно, что с ним происходит.
- Настаивать на том, что самоубийство не является эффективным решением всех проблем.
- Привлечь к помощи авторитетных для ребенка взрослых (родители, педагог, психолог или другой человек, которому он доверяет)- **НЕЛЬЗЯ** утаивать или скрывать эту информацию.
- Не оставлять ребенка одного.
- Заключить с ребенком **«антисуицидальный контракт»** : «Давай с тобой договоримся, что ты не будешь ничего предпринимать, пока мы работаем над твоей проблемой», в случае отказа применяется мощный эмоциональный прессинг (например, «Пожалуйста, не делай этого, Ты мне дорог, подумай, что будет со мной после этого разговора...»), далее - упорядочение внутреннего хаоса («Почему бы тебе не подождать, пока...»), проработка альтернативных решений («Что произойдет, если ты не осуществишь свои намерения сейчас, а попробуешь...»)

РОДИТЕЛЯМ - О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Почему ребенок решается на самоубийство?

- Нуждается в любви и помощи
- Чувствует себя никому не нужным
- Не может сам разрешить сложную ситуацию
- Накопилось множество нерешенных проблем
- Боится наказания
- Хочет отомстить обидчикам
- Хочет получить кого-то или что-то

РОДИТЕЛЯМ - О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

В группе риска - подростки у которых:

- сложная семейная ситуация,
- проблемы в учебе
- мало друзей
- нет устойчивых интересов, хобби
- перенесли тяжелую утрату
- семейная история суицидов
- склонность к депрессиям
- употребляющие алкоголь, наркотики
- жертвы насилия
- ссора с парнем, девушкой
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

РОДИТЕЛЯМ - О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Признаки назревающего суицида:

- угрожает покончить собой
- резкая смена настроения
- раздает любимые вещи
- «приводит свои дела в порядок»
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать
- утратил самоуважение
- живет на грани риска, не бережет себя

РОДИТЕЛЯМ - О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

Что *Вы можете* сделать?

- Будьте внимательны к ребенку, выслушивайте его!
- Не стесняйтесь показывать свою любовь к нему!!!
- Будьте откровенны с ним.
- Не бойтесь прямо спрашивать о самоубийстве.
- Не оставляйте его один на один с проблемой.
- Вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно.
- Обращайтесь за помощью к специалистам.

РОДИТЕЛЯМ - О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

○ Чего нельзя делать ?

- читать нотации
- игнорировать человека и его желание получить внимание
- говорить «Разве это проблема? Ты живешь лучше многих...» и т.д.
- спорить
- предлагать неоправданных утешений
- смеяться над подростком

ГЛАВНОЕ, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ПОДРОСТОК О СУИЦИДЕ...

* Суицид НЕ решает никаких проблем, зато приносит горе и страдание близким.

* Самоубийство - не игра, и смерть наступает на самом деле. А дальше ничего не будет - это конец!

* Когда ты попал в ситуацию, которую не в силах выносить и не можешь разрешить, ОБЯЗАТЕЛЬНО обратись к близким взрослым, родителям или педагогам, за помощью.

* Если кто-то направляет тебя на путь самоуничтожения, ПОМНИ, тобой пытаются МАНИПУЛИРОВАТЬ. Что бы ни говорил тебе этот человек, он не желает тебе ничего хорошего!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алимova М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Методическое пособие. Барнаул, 2014.-100 с.
2. Ежова Н.Н. Справочник практического психолога. - Изд. 2-е - Ростов -на - Дону: Феникс, 2011. - 380с.
3. Ефремов В.С. Основы суицидологии. СПб., 2004. - 479с.
4. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция.-СПб., 2006.-144 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М., 2008.- 960с.
6. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика , технологии, консультирование, занятия, тренинги.- Изд. 2-е.-Волгоград: Учитель, 2016.-226с.
7. Снягин Ю.В., Снягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд.- СПб, 2006.-176с.