

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД?

(Памятка для педагогов и родителей)

Самоубийство у подростка не возникнет само по себе, без причины. Суицидальная готовность возникает на фоне длительных психотравмирующих переживаний. Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о смерти крайне неотчетливо и не сформировано.

Причиной подросткового суицида может быть отягощенное социальное окружение, неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого.

Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Внешние причины суицида

Неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;

Беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;

Неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;

Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;

Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей;

Максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.

Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Накапливание негативных переживаний может создать неблагоприятную почву для срыва у подростков. Негативные переживания возникают в ответ на семейные конфликты, частые наказания, недовольство родителей друзьями детей, частое морализование старших и взрослых.

Характерные черты подросткового суицида:

суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);

конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;

суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.;

суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на

публику»;

суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;

средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими **признаками замышляемого суицида являются:** разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.

На готовность к суициду могут указывать признаки изменившегося поведения у подростков:

Может быть тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;

Затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;

Напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне немотивированной агрессией;

Может быть депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;

Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

Тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;

Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПОПЫТКУ СУИЦИДА У ПОДРОСТКА

Самое главное!

Не оставлять подростка без присмотра

Убрать все потенциально опасные предметы

Доверительный разговор

Обращение к специалисту

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

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.

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.

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. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

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.

Во время доверительной беседы подростка необходимо убедить в следующем:

что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент является, временным;

что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

Родители могут пройти опрос «Анализ семейных взаимоотношений»

https://docs.google.com/forms/d/1PhhYXEycFol1IzPF6R-qZ33SuogQ_izD_JGAIQ5x3MQ/edit

Для студентов:

Тест «Шкала оценки потребности в достижении»

<https://docs.google.com/forms/d/1ox4W479hitWyCSYY9Fqwj07QmMnnCt0vRoutkeojhkQ/edit?usp=sharing>

Тест «Определение уровня самооценки»

https://docs.google.com/forms/d/19hF61YaL_CHOHIBs0_mkqejCZ5nUxTopQnzU2dquIJE/edit?usp=sharing

Тест «Определение профессионального типа личности»

https://docs.google.com/forms/d/1QxX0Eoy5415_DrMqaYWYxa-gYsVCdmka0Y6mv9Z2LeI/edit?usp=sharing