

Профилактика суицидального поведения среди подростков

Рекомендации родителям

«В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно»
Эрих Фромм

Суицид (лат. *sui* - себя, *caedo* - убивать) умышленное лишение себя жизни.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит родителей, тогда окончатся все беды, и они заживут мире и согласии.

Формы суицидального поведения

Демонстративное суицидальное поведение – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение.

Аффективное суицидальное поведение – тип поведения, характеризующийся прежде всего действиями, совершаемыми в состоянии аффекта.

Истинный суицид – намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое.

Признаки суицидального поведения:

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: *словесные, поведенческие, ситуационные*.

1. Словесные признаки. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутить на тему самоубийства. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, мириться с давними врагами.

Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия;
 - замкнуться от семьи и друзей и т.д.
- проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

3. Ситуационные признаки.

Человек может решиться на самоубийство, если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);

Живет в нестабильной обстановке (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершилось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Рекомендации 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 острой, 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 находящийся в 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.

Приемы предупреждения суицидов.

- Установите заботливые взаимоотношения.
- Анализируйте вместе каждую трудную ситуацию.
- Будьте внимательным слушателем. У человека на «краю» особая потребность в обсуждении своей боли и ему больше требуется говорить самому, чем беседовать с вами.
- Задавайте вопросы. «Питательной средой» суицида является секретность. Когда беспокоящие мысли выходят на поверхность, беды кажутся более разрешимыми.
- Не спорьте. Споры, обвинения, ироничные замечания вызывают у еще большую подавленность.
- Не предлагайте неоправданных утешений. Отнеситесь с

уважением к его чувствам и переживаниям.

- Предложите поразмыслить о том, как найти разные выходы из сложившейся ситуации .
- Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суициdalного риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.
- Обсудите с ребенком работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

Рекомендации для родителей

Родителям необходимо учить подростков:

- сосредотачивать свое внимание на хорошем; уметь видеть окружающий мир с точки зрения возможностей, а не препятствий;
- заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
- уметь сотрудничать с людьми, ровесниками и взрослыми; получать понимание и социальную поддержку; помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи;
- реализовывать свои возможности в тех сферах деятельности, где подростку действительно этого хочется: в спорте, в танцах, путешествиях, занятиях искусством.



Чтобы избежать суицида, нужно вовремя заметить тревожные сигналы

Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Делитесь собственным опытом, собственными размышлениями.

Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Поддерживайте у ребёнка позитивный образ себя. Формируйте образ счастливого будущего для подростка.