

# **Профилактика суицидального поведения у подростков**

**Подготовила  
Педагог-психолог:  
Тимиргираева Р.М.**

## **Профилактика суицидального поведения у подростков**

Суицид – это осознанный уход из жизни, совершенный в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл. Самоубийство – это осознанное лишение себя жизни. Суицидальное поведение – это более широкое понятие, включающее в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

**В группу лиц, подверженных суициду, входят подростки**

- с нарушением межличностных отношений,
- «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками,
- отличающиеся вызывающим или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

**Давайте разберем типы личности подростков с повышенным суицидальным риском**

**Эмоциональный тип** дети с быстрой сменой настроения, откровенные, простодушные, склонны к сопереживанию, слабо защищены от негативных воздействий. Неудачи, конфликты, утрата близких могут послужить причиной самоубийства.

Родителям и педагогам требуется выдержанное, спокойное, доброжелательное отношение.

**Депрессивный тип** - робкие, застенчивые, с выраженной ущербностью и подавленным настроением, недоверчивы и подозрительны, страдают от любой грубости, утомляемы, боятся презрения окружающих. Грубость, укор, упрек, в присутствии окружающих могут спровоцировать такого подростка к суициду.

Наблюдательность, положительный эмоциональный настрой, оправданный оптимизм, похвала родителей благоприятны для них.

**Агрессивный тип** - не хотят и не умеют подчиняться, неуживчивы, обладают взрывным характером, гневливы, бывают вспышки ярости, направленной на самого себя.

От окружающих требуется самоорганизация, сдержанность, подчеркнутая вежливость, доброта, понимание.

**Истерический тип** - стремятся быть в центре внимания любыми способами, включая неординарные поступки, могут быть обмороки,

припадки, рассчитанные на эффект: Не терпят неприязни окружающих, способны на шантаж при суициде.

Родителям и педагогу необходимы предупредительность, спокойное, доброжелательное отношение, основанное на уважении личности, Важно понимание основных суицидальных мотивов (причин).

Алкоголь предрасполагает к совершению самоубийства, усиливает депрессию и снижает самоконтроль. Примерно 3 случая суицида из 10 **совершаются** под воздействием алкоголя и наркотиков. Среди подростков особенно распространены так называемые допинги для большей смелости. *Дети*, употребляющие наркотики, в 3(!) раза чаще решаются на отчаянный поступок. Под воздействием дурмана человек *перестает* контролировать свои эмоции, что нередко приводит к летальному исходу. Существуют четыре главные категории суицидов.

**Эгоистический** - в основе которого лежит отчужденность. Подростки, склонные к такому виду ухода из жизни, предоставлены, главным образом сами себе, их мало, что связывает с окружающим миром, у них малая зависимость от близких, они предпочитают одиночество.

**Совершенный ради определенной цели** подросток тесно связан с другими людьми, коллективом и готов пойти ради него на все. Например, летчики-камикадзе времен второй мировой войны или люди-смертники, совершающие теракты по всем миру, чтобы привлечь внимание к какой-либо проблеме.

**Фатальный** - вызывается чрезмерно строгим контролем над личностью, ее свободой. Жертва не видит перед собой будущего, не может терпеть действительность, считает, что жить больше невозможно. Эти подростки чаще всего психически неуравновешенны.

**Аномическое** самоубийство совершают люди не умеющие рационально справиться с трудностями, они видят выход в лишении себя жизни. Такое происходит, когда внезапно меняются отношения человека с обществом.

**Вот какую классификацию суицидальных мотивов** предложили психологи С. В. Бородин и А. С. Михлин, причем давно ещё в 1978 году)

Лично-семейные (болезнь или смерть близких, одиночество, оскорбление, половые расстройства).

Состояние здоровья (уродство, психосоматические заболевания).  
Поведенческие конфликты (боязнь наказания позора, тюрьмы),  
Конфликты в учебе.  
Морально-бытовые трудности.

**Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на внешние и внутренние.**

Внешние:

психические заболевания и пограничные состояния;  
экстремальные условия жизни или работы;  
утрата престижа;  
пьянство, наркомания

Внутренние

неадекватная самооценка;  
отсутствие; целей и интереса к жизни;  
особенности характера;  
сниженная способность к эмоциональным нагрузкам

***Мы с вами обязаны знать признаки суицидального поведения***

- уход в себя, глубокое и длительное уединение и отчуждение;  
капризность, привередливость ;

- чувство безнадежности, тревога, плач без причины, депрессия, замкнутость, уход в себя маскируется так, что долго незаметны перемены в поведении. **В этих случаях важен разговор с педагогом или психологом**

вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости с целью обратить на себя внимание. Осуждение и неприязнь окружающих усугубляют положение;

нарушение аппетита;

раздача подарков, своих вещей – это предвестник грядущего **несчастья;**

проблемы со сном, апатия;

психологическая травма;

перемены в поведении - когда сдержанный, замкнутый, молчаливый человек начинает много шутить, болтать, смеяться, стоит присмотреться к нему. Усиление пассивности, безразличия к людям и жизни - тоже тревожные симптомы;

Мысли о самоубийстве проявляются в следующих высказываниях подростков:

*я никому не нужен; меня никто не любит, не хочу никого видеть; жизнь не имеет смысла; я вас вижу в последний раз; я навестил вас в последний раз, вы со мной больше не увидите; я не могу выносить этого; я умираю; я не хочу жить*

Окружающие не должны оставлять такого подростка одного. Можно ему сказать, что уход из жизни лучше отложить на время и спокойно это обдумать, что жизнь человека очень ценна, а он нужен близким, родным. Такая фраза повышает самооценку подростка и его ответственность.

Некоторые попытки самоубийства и завершённые суициды оказываются полной неожиданностью и шоком даже для близких родственников и друзей. Однако в большинстве случаев самоубийцы ясно дают понять свои намерения, часто добровольно обращаются в службу помощи при кризисных состояниях. В нашей стране и за рубежом созданы «телефоны доверия», центры неотложной помощи по предотвращению суицидов. Они пытаются поддержать беседу, оценить реальный риск, предложить помощь в разрешении проблем. Поскольку депрессии часто связаны с суицидами, то мы с вами обязаны на первой стадии заболевания распознать риск недуга, чтобы вовремя принять меры: направить к врачу, проконсультировать у психолога. Подростка следует осторожно расспрашивать, чтобы выяснить, не появилась ли у него мысль покончить с собой.

### **Как помочь человеку, решившему покончить с собой?**

Выслушайте его, не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте человеку возможность высказаться, задавайте вопросы.

Обсуждайте, не бойтесь говорить об этом - большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве. Не стоит отрицать или делать вид, что такой проблемы не существует.

Будьте внимательны к косвенным проявлениям. Даже каждое шутовское упоминание о суициде следует воспринимать всерьёз. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны, узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам уже доверяют.

В общественном сознании существует ряд устойчивых заблуждений, препятствующих спасению жизни людей из группы риска по суициду.

***Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.***

А на самом деле 4 из 5 жертв не раз подают сигнал о своих намерениях, но их часто просто не слышат.

***Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения.***

**Это не так.** Существуют сигналы, выражающие внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

***Люди с риском суицида постоянно думают о смерти***

Чаще люди в смущении, они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти у них кратковременны.

*Улучшение после суицида означает, что угроза самоубийства миновала.*

На самом деле это самый зловещий симптом, если предыдущая попытка была неудачной, то вторая может стать «благоприятной».

***Существует мнение что Суицид - наследственная болезнь или проявление умственно неполноценных людей.***

Подтверждений этому нет.

*Эти люди не хотят принимать помощь окружающих.*

На самом деле разговоры, угрозы и попытки осуществить суицид есть «**крик души**», способ заострить внимание на своих проблемах. Большинство подростков, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как **стремление обратить на себя внимание, завоевать любовь или освободиться от проблем, от чувства страха, отчаяния.**

Диагностика предсуицидального поведения имеет важное профилактическое значение. Подростки нуждаются в индивидуальной, групповой, семейной психотерапии.

**Помощь в предотвращении суицидального поведения**

***Подбирайте ключи к разгадке суицида.*** Задача состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности: суицидальные угрозы, депрессии, значительные изменения поведения, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Улови те проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

***Примите подростка как личность.*** Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Действуйте в соответствии с собственными убеждениями.

**Установите заботливые взаимоотношения.** Тому, кто чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого человека являются мощным ободряющим средством.

**Будьте внимательным слушателем.** Подростки из группы риска особенно страдают от чувства отчуждения, в силу чего бывают не настроены принять советы. Больше всего они нуждаются в обсуждении своей боли.

Можно оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства подростка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Просто молча посидите с ним, это явится доказательством заинтересованного и заботливого отношения.

**5. Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, не проявляйте агрессию. Если присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

**6. Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис — это задавать вопросы, например: «Ты думаешь о самоубийстве?» или «С каких пор ты считаешь свою жизнь безнадежной?»

Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, испытывающего боязнь осуждения.

**Не предлагайте неоправданных утешений.** Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными,

**Предложите конструктивные подходы.** Вместо того чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову, Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность. Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если подросток все же не решается открыть свои сокровенные чувства, то, возможно, удастся

подтолкнуть его к этому, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены».

Если кризисная ситуация определена, выясняют, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом, что может быть полезным для разрешения настоящей проблемы.

Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека. Следите за глазами, отметьте, когда появляются признаки эмоционального оживления, когда было самое лучшее время в его жизни.

**9. Вселяйте надежду.** Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Надежда помогает человеку отойти от мысли о самоубийстве. Надежда не может строиться на пустых утешениях, а должна исходить из реальности. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко, **Оцените степень риска самоубийства.** Если депрессивный подросток дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался, то сомнений в серьезности ситуации не остается. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

**Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Можете заключить так называемый суицидальный контракт - попросить его связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия, чтобы еще раз обсудить возможные альтернативы поведения. Такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

**Обратитесь за помощью к специалистам.** Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить подростка к знающему специалисту. Не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся подростки глубже раскрывают свое страдание и тревоги. Иногда единственной помощью суициденту становится госпитализация его в психиатрическую больницу. Промедление может быть опасным.

**Важность сохранения заботы и поддержки.** Если критическая ситуация миновала, то специалисты или семьи не могут позволить

себе расслабиться. Самое худшее может и не быть позади. Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

Таким образом, педагоги, медицинские работники, социологи и просто неравнодушные люди, а в первую очередь родители могут предупредить суицид. Знание категорий самоубийств, типов личности поможет оказать квалифицированную и своевременную помощь страдающим подросткам. А родителям почаще нужно общаться со своим ребенком. Не разговаривать на бытовые темы, а именно общаться как с другом. Пусть ребенок чувствует вашу заботу, поддержку, интерес к его внутреннему миру...