

**Профилактика
суицидального поведения
среди детей и подростков**



*В то время, когда все
кругом будет казаться
тебе мрачным, оставайся
твердым, спокойным
и добрым, и непременно
случится что-нибудь,
что приведет все снова
в порядок.*

*Выход всегда есть,
и мужественное сердце
всегда найдет его.*

С. Томпсон



Суицид –



умышленное
самоповреждение
со смертельным исходом
(лишение себя жизни).

Причины самоубийств у подростков:

Общей причиной суицида является **социально-психологическая дезадаптация**, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам. Суицидальное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, "которые потом пожалеют", в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко этот акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

Причины самоубийств у подростков:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых
- Резкое повышение общего ритма жизни
- Социально-экономическая дестабилизация
- Алкоголизм и наркомания среди родителей
- Жестокое обращение с подростком, психологическое, физическое и сексуальное насилие
- Алкоголизм и наркомания среди подростков
- Неуверенность в завтрашнем дне
- Отсутствие морально-этических ценностей
- Потеря смысла жизни
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной жизни
- Безответная влюбленность

Характерные признаки суицидального поведения

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: **словесные**, **поведенческие** и **ситуационные**.



Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.



Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. 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;
 - замкнуться от семьи и друзей;
 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Словесные признаки:

Готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.

Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти:

“Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.

2. Косвенно намекать о своем намерении:

“Я больше не буду ни для кого проблемой”;

“Тебе больше не придется обо мне волноваться”.

3. Много шутить на тему самоубийства

Методы, помогающие в профилактической работе

Выслушать.

Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Совместный поиск выхода из данной ситуации снять суженное сознание, оттягивание времени. Приемы психологического воздействия.

Напоминание о значимых для него людях.

Подчеркнуть временный характер проблемы. Взгляд из будущего. Нет ситуации, которая со временем не казалась неразрешимой: сегодня - «Нет», завтра - «Да»



Памятка для родителей «Профилактика суицидов»

РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

- Спокойная, доброжелательная обстановка в семье
- Необходимо постоянно разговаривать с ребенком, знать его проблемы, строить планы на будущее
- Внушать ребенку оптимистический настрой, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей
- Предъявлять требования по возможностям ребенка
- Получать положительные эмоции от совместного отдыха

Профилактика суицида у подростков

1. Помогайте ребенку развивать навыки общения с ровесниками и взрослыми.
2. Уверенность в себе – помогите почувствовать себя сильным и отважным человеком, который умеет самостоятельно справляться с любыми трудностями.
3. Умение искать помощи.
4. Покажите, что с вами можно посоветоваться.
5. Задействуйте ребенка в общественной жизни.
6. Оказывайте поддержку, когда у вашего ребенка проблемы.



**Спасибо
за
внимание!**