ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Типы суицидального поведения

- Истинное суицидальное поведение
- Аффективное суицидальное поведение
- Демонстративное поведение

1)Истинный подростковый суицид

Подросток действительно имеет твердое намерение покончить с жизнью и обычно тщательно все планирует. Если попытка оказывается неудачной, он со временем повторяет ее.

2)Аффективный (чувствительный) подростковый суицид

Совершается в состоянии аффекта, под влиянием сильных, но сиюминутных чувств. Если попытка самоубийства неудачна, подросток, скорее всего, не будет ее повторять.

3)Демонстративный суицид

В этом случае подросток не собирается на самом деле убивать себя, его цель — стать замеченным. Попытки самоубийства обычно многократные, но истинным

самоубийством они заканчиваются случайно.

Причины суицидального поведения детей и подростков

1) Нарушение детско-родительских отношений. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания. Действительная или мнимая утрата любви родителей. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи. Страх наказания. Желание привлечь к себе внимание.

2) Конфликты с друзьями или педагогами. (как последняя капля, толкнувшая к суициду, но основная причина №1) Боязнь позора, насмешек или унижения. Любовные неудачи, беременность.

3) Прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех)

4) Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.

(самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение)

Часто, спусковым крючком для подросткового суицида становится подобный поступок молодёжного кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых.

Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца

На суицидальное поведение подростков существенное влияние оказывает массовая культура, так называемый «вирус самоубийства» - что мы имеем возможность наблюдать в данный момент. СМИ наводнены подробными репортажами, содержащими описания суицида подростков. Как это ни парадоксально, происходит скрытая пропаганда суицидального поведения.

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства в подавляющем большинстве случаев не возникают внезапно, непредсказуемо. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70% до 75% тем или иным образом раскрывает свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что более половины тех, кто совершает самоубийства, до этого, по какому-либо поводу, в течение ближайших месяцев, посещают врачей, общаются на эту тему с любимыми друзьями, психологом. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными.

Вербальные (речевые) признаки:

- ✓ Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить».
- ✓ Косвенные высказывания, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду».
- ✓ Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.
- ✓ «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
- ✓ «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня».
- ✓ «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- ✓ «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- ✓ "Ненавижу всех и всё!"- "Ненавижу свою жизнь!" \
- ✓ «Пожил и хватит!»
- ✓ "Если мы больше не увидимся, спасибо за всё!"

Поведенческие признаки:

- ✓ Вялость и апатия
- ✓ Предпочтение грустной музыки и песен.
- ✓ Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.
- ✓ Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
- ✓ Резкое изменение в проявлениях социальной активности
- ✓ Приведение в порядок своих дел.
- ✓ Отказ от личных вещей.
- ✓ Пренебрежение внешним видом, несоблюдение личной гигиены.

Группа риска подростков, склонных к суициду:

- ✓ **Отличники,** т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети иногда бывают не приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.
- ✓ Дети, которые резко **снижают успехи в учебной деятельности**, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
- ✓ Дети, к которым окружающие предъявляют **завышенные требования**, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.
- ✓ Дети с **повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям**

Рекомендации родителям:

- ✓ Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- ✓ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему живое общение с вами.
- ✓ Используйте имеющийся опыт решения проблем. Подростку следует напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.
- ✓ Помогите ребёнку помочь построить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперед.
- ✓ Переключите на заботу о других. Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищенным. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сестры.
- ✓ Помогите подростку наполнить жизнь позитивными эмоциями - найти такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость.
- ✓ В случае, если ребёнок делится с вами своими трудностями, не пытайтесь нивелировать его проблемы, говоря, например: «Из-за этого не стоит переживать, это такие пустяки». У ребёнка появляется ощущение непонимания, изоляции. Ребёнок должен понять, что и родитель серьёзно относится к тому, что является для него проблемой. В таком случае родитель будет иметь возможность искать вместе с подростком альтернативные способы разрешения трудностей. Если семейных ресурсов недостаточно, можно предложить ребёнку обратиться за помощью к специалисту.
- ✓ Без серьёзных причин не заводите сами разговоров на тему суицида, не поддерживайте панику, поднимаемую средствами массовой информации. Помните, что это косвенная пропаганда суицида. Старайтесь быть в постоянном контакте с ребёнком. Оказывайте ему эмоциональную поддержку.