

Профилактика подросткового суицида



*Большинство самоубийц, как правило,
хотели вовсе не умереть –
а только достучаться до кого-то,
обратить внимание на свои проблемы,
позвать на помощь...*





- *Суицид* – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни)
- *Суицидальное поведение* – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения.
- *Суицидент* – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Типы суицидального

поведения:

- Демонстративное поведение;
- Аффективное суицидальное поведение;
- Истинное суицидальное поведение.



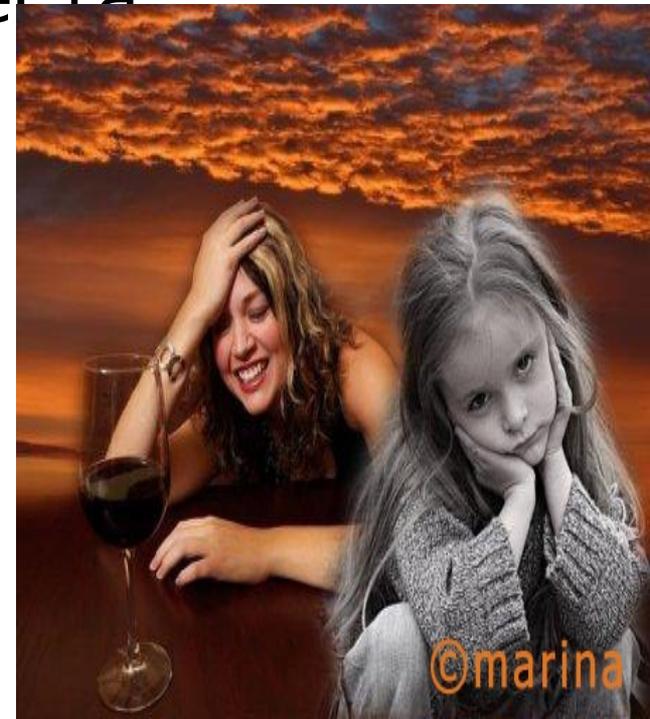
Динамика развития суицидального поведения.

- Первая стадия – формирование суицидальных мыслей.
- Вторая стадия – суицидальные замыслы.
- Третья стадия – суицидальная попытка.



Причины суицидов.

1. Несформированное понимание смерти.
2. Ранняя половая жизнь.
3. Дисгармония в семье.
4. Саморазрушаемое поведение.
5. Реакция протеста
6. Депрессия.



Группа риска.

- Предыдущая попытка суицида.
- Суицидальные угрозы.
- Аутоагрессия.
- Суициды в семье.
- Алкоголизм.
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов.
- Аффективные расстройства.
- Хронические и смертельные болезни.
- Тяжелые утраты.
- Семейные проблемы.



Признаки эмоциональных нарушений.

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Внешние проявления:

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика);
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, , двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания.

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;
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется аффектом;
- средства самоубийства выбраны неумело.



Признаки готовящегося самоубийства.

- Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание.
- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Внешняя удовлетворенность — прилив энергии.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
- Бессонница.

Правила ведения беседы.



- внимательно слушать собеседника;
- правильно формулировать вопросы;
- не выражать удивления от услышанного;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна,;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений,;
- привести конструктивные способы ее решения;
- одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Антисуицидальные факторы личности.

- эмоциональная привязанность к родным и близким людям;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья;
- религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность;
- неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.



Для формирования антисуицидальных установок следует:

- постоянно общаться с ребенком, не оставлять его наедине со своими мыслями;
- вселять уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

