

Профилактика суицида



Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. 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 $\frac{3}{4}$ тех, кто совершает самоубийства, до этого, по какому-либо поводу, в течении ближайших месяцев, посещают врачей, общаются с любимыми друзьями, психологом. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными.

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



Суицид – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.



- ✓ Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается отсутствие уверенности.
- ✓ Спусковым крючком для подросткового суицида часто 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.

Группа риска подростков, склонных к суициду:

- ✓ Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают 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 (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате (периоде полового созревания).

Статистика

- По количеству самоубийств Россия занимает в мире - 2 место.
- По количеству самоубийств среди детей и подростков – 1 место.
- Ежегодно более 1,5 тыс. самоубийств совершаются несовершеннолетними.
- На 100 тыс. детского населения - 19,8 случаев суицидов.
- В последние годы частота самоубийств среди 10-14-летних детей - от 3 до 4 случаев на 100 тысяч.
- Среди подростков 15-19 лет - 19-20 случаев.
- Это превышает средний мировой показатель по этой возрастной категории населения в 2,7 раза.

Виды суицида:

- ✓ Истинный.
- ✓ Демонстративный суицид (попугать).
- ✓ Скрытый суицид (суицидально обусловленное поведение — занятия экстремальным спортом, рискованная езда на автомобиле, алкогольная или наркотическая зависимость)

Мотивы суицидального поведения детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания.
7. Любовные неудачи, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание.
10. Чувство безнадежности.
11. Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.
12. Желание наказать обидчика.
13. Депрессивные состояния.



Причины суицидального поведения детей и подростков

- ✓ Нарушение детско-родительских отношений.
- ✓ Конфликты с друзьями или педагогами.(как последняя капля, толкнувшая к суициду, но основная причина №1)
- ✓ Прессинг успеха.(страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех).
- ✓ Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.(самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение)
- ✓ Самоубийство фанатов после смерти кумира. (имеют часто массовый характер).

Характерные черты суицидальных личностей:

- ✓ **Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.**
- ✓ **Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.**
- ✓ **Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя.**
- ✓ **Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.**
- ✓ **Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.**
- ✓ **Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.**
- ✓ **Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».**
- ✓ **Они обладают туннельным видением, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят**
 - ✓ **только один выход из сложившейся ситуации.**
 - ✓ **Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.**

Вербальные (речевые) ключи:

- ✓ 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.

Поведенческие ключи:

- ✓ Отчаяние и плач.
- ✓ Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- ✓ Нехватка жизненной активности.
- ✓ Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- ✓ Повышение или потеря аппетита.
- ✓ Вялость и апатия.
- ✓ Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- ✓ Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- ✓ Приведение в порядок своих дел.
- ✓ Отказ от личных вещей.
- ✓ Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- ✓ Суицидальные попытки в прошлом.
- ✓ Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- ✓ Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе.
- ✓ Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- ✓ Скучные планы на будущее.
- ✓ Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

Суицидальное поведение (по последовательности)

Первичная диагностика и профилактика направлены на выявление, формирование и развитие тех черт личности, которые позволяют либо не позволяют адекватно реагировать на возникающие жизненные трудности и превращать их в ситуации саморазвития.

Вторичная диагностика и профилактика заключается в работе с личностью, которая уже проявила признаки суицидального поведения. Большинство существующих методик диагностики и профилактики

Третичная диагностика и профилактика заключается в предотвращении повторной суицидальной попытки (в случае, если предыдущая не удалась).

Существуют различные формы психопрофилактической работы

✓ Первая форма – организация социальной среды.

Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы - информирование.

Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально- экономическим характеристикам.

Третья форма – активное социальное обучение социально-важным навыкам.

Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).
2. Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).
3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Четвёртая форма – организация деятельности, альтернативной девиантному поведению.

Альтернативными формами активности признаны:
познание (путешествие),
испытание себя (походы в горы, спорт с риском),
значимое общение,
любовь, творчество,
деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).



Пятая форма – организация здорового образа жизни.

Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма - активизация личностных ресурсов.



Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему

Рекомендации педагогам по оказанию поддержки ребенку, имеющему признаки суицидального риска:

- ✓ не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ✓ доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- ✓ не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- ✓ дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- ✓ сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- ✓ говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ✓ постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план — это знак реальной опасности;
- ✓ убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

- ✓ не предлагайте упрощенных решений;
- ✓ дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- ✓ помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- ✓ помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- ✓ при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- ✓ помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- ✓ Будьте внимательным слушателем
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите
- ✓ определить перспективу на будущее.

Рекомендации педагогам и 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 острая, 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 находящейся в состоянии 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.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

*Спасибо за
внимание.*

*Больших Вам
успехов !*