

Памятка для педагогов и родителей по профилактике суицидального поведения подростков

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.

Суицидально опасная референтная группа

1. Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
2. Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
3. Подростки, фрустрированные (сосредоточенные на эмоционально – отрицательном переживании неудач, крушении надежд, сопровождаемое чувством безысходности) несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями. Сверхкритичные к себе.

Как заметить надвигающийся суицид:

Внешний вид и поведение

Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение.

Оценка собственной жизни

Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем.

Взаимодействие с окружающим Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими в поисках сочувствия, апелляция к врачу за помощью. Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания

Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

ПАМЯТКА

РОДИТЕЛЯМ

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

ОСОБЕННОСТИ СЕМЬИ И ПСИХОТРАВМИРУЮЩИЕ СОБЫТИЯ В ДЕТСТВЕ:

- психические отклонения у родителей, особенно, аффективные расстройства (депрессия) или другие психические заболевания;
- злоупотребление алкоголем, наркомания или другие виды антисоциального поведения у членов семьи;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая физическое и сексуальное насилие над ребенком);
- недостаток внимания и заботы о детях в семье;
- частые ссоры между родителями и высокий уровень агрессии в семье;
- развод родителей, уход одного из них из семьи или его смерть;
- частые переезды со сменой места жительства;
- чрезмерно высокие или слишком низкие ожидания со стороны родителей в отношении детей;
- излишняя авторитарность родителей;
- отсутствие у родителей времени и, как следствие, недостаточное внимание к состоянию ребенка;
- отсутствие гибкости (ригидность) членов семьи;
- воспитание приемными родителями

МОТИВЫ И ПОВОДЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОСТУПКОВ:

1. Личностно-семейные конфликты (несправедливое отношение со стороны родственников и окружающих, потеря значимого «другого», одиночество, заботы, половая несостоятельность).
2. Состояние психического здоровья (реальные конфликты у здоровых лиц, патологические мотивировки, обусловленные расстройствами психической деятельности).
3. Состояние физического здоровья (соматические заболевания, уродства).
4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением (опасение судебной ответственности, самоосуждение за неблагоприятный поступок).
5. Конфликты в профессиональной или учебной деятельности (несостоятельность, неудачи в школе, падение престижа, несправедливые требования).
6. Материально-бытовые трудности.

ПРЕДОСТЕРЕГАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ:

СЛОВЕСНЫЕ (он или она может):

1. Прямо или явно говорить о смерти: - я собираюсь умереть; - я не могу так жить.
2. Косвенно намекать о своем намерении: - я больше не буду проблемой; - ничто больше не имеет значения; - тебе больше не придется волноваться.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личностную ценность, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: - в еде (слишком много или мало есть); - во сне (слишком мало или много спать); - во внешнем виде (стать очень неряшливым); - в учебных привычках (пропускать занятия, не выполнять домашние задания, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии, замкнуться от друзей и семьи; - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру).
3. проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

СИТУАТИВНЫЕ:

1. Быть социально изолированным.
2. Жить в нестабильном окружении.
3. Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия – физического, сексуального, эмоционального.
4. Иметь повышенную склонность к самоубийству в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
5. Предпринимать раньше попытки самоубийства.
6. Перенести серьезную потерю (смерть, развод).
7. Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА ПОПЫТКУ СУИЦИДА СО СТОРОНЫ ПОДРОСТКА РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО:

- осуществить квалифицированную консультацию у психолога или психотерапевта;
- временно оградить подростка от стрессогенной ситуации;
- прямо спросить о его суицидальных мыслях, намерениях, планах;
- восстановить доверительные отношения с ребенком, добиться, чтобы он рассказал всю правду о случившемся и причинах, побудивших его на такой поступок;
- говорить с ребенком как с равным, не поучительным тоном, а с пониманием и участием;
- избегать упреков в адрес подростка;
- если произошел парасуицид – и подростку и его семье обязательно требуется помощь специалистов (у психотерапевта или в специальном учреждении).

Родители должны всегда помнить: любые переживания и тревоги детей, любое поведение не должны оставаться без их чуткого внимания и помощи.

Обращение к родителям

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт. Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

§ Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.