

Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков



Статистика

- за последние 5 лет в результате суицида погибло 2018 детей
- за последние 3 года зарегистрировано 14 тысяч сообщений о совершении несовершеннолетними самоубийств либо об их попытках.
- За последние 2 года на 20,6 % увеличилось количество случаев суицидального воздействия на подростков, в том числе через информационно-коммуникационную сеть Интернет,
- на 18,4% прибавилось число зарегистрированных фактов доведения детей до самоубийства
- на 88,9% вырос показатель склонения подростков к самоубийству и содействия в его совершении.
- наиболее частых причин совершения суицидальных действий являются: конфликты в семье - 59%; кризис романтических отношений - 21%.

Суицид – акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания.

Виды суицидов

Истинный суицид

Скрытый суицид

Демонстративный суицид



Причины суицида

- Проблемы и конфликты в семье.
- Слишком жесткое воспитание
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе.
- Несчастливая любовь, одиночество.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Воздействие искусства. Подражание кумирам
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
- Прессинг успеха.



Мотивы суицида

- **Призыв.** Способ попросить помощи.
- **Уход от проблем,** потерял надежду изменить жизнь к лучшему.
- **Месть.** Попытка сделать больно другому человеку: «Они еще пожалеют»
- **Самонаказание.** Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.
- **Бегство от наказания.** Совершил проступок, знает, что за этим последует наказание, легче самому уйти из жизни.



Всемирная организация здравоохранения рекомендует основную причину детских самоубийств искать в семье.

Демонстрация намерения совершить самоубийство – это «крик о помощи».

Чаще всего суицидальные поступки подростки совершают в дневное и вечернее время (80%), когда поблизости есть те, кто может их остановить.

Время года: больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы (апрель).

Признаки готовящегося самоубийства

Словесные признаки

- Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

Поведенческие признаки

- Раздача ценных вещей.
- Приведение дел в порядок.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.

Ситуационные признаки

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.



Чаще подвержены:

- подростки, страдающие тяжелыми соматическими или психическими заболеваниями;
- девочки – подростки, имеющие межличностные любовные конфликты;
- подростки с повышенной тревожностью, заикленные на негативных эмоциях, с пониженным фоном настроения, т.е. депрессивные подростки;
- подростки, которые по тем или иным причинам считают себя виновными в проблемах близких людей;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- подростки – жертвы насилия.

Многое из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка – глобальная проблема. Обязанность любого воспитателя, будь то педагог или родитель, - не допустить у ребёнка мысли о том, что выхода из сложившейся ситуации нет.



Методы, помогающие в профилактической работе

Выслушать.

Не пытайтесь успокоить общими фразами. Дайте возможность высказаться, внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им; попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.

Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.

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».



| | Если вы слышите | Обязательно скажите | Никогда не говорите |
|----|------------------------------------|--|--|
| 1. | "Ненавижу учебу, класс..." | "Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?" | "Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй" |
| 1. | "Все кажется таким безнадежным..." | "Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь" | "Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе" |
| 1. | "Всем было бы лучше без меня!" | "Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит" | "Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом" |
| 1. | "Вы не понимаете меня!" | "Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать" | "Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы" |
| 1. | "Я совершил ужасный поступок..." | "Давай сядем поговорим об этом" | "Что посеешь, то и пожнешь!" |
| 1. | "А если у меня не получится?" | "Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное" | "Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!" |

- Психологическую консультацию и помощь онлайн школьники могут получить на сайтах помощьрядом.рф и твоятерритория.онлайн.

Федеральный номер телефона доверия для детей и подростков:

8-800-200-01-22.

