

«Профилактика суицидального поведения подростков»

Уважаемые родители! Суицидальная тема достаточно сложна. Наличие знаний о проблеме самоубийства помогает избежать беспочвенных опасений и придаёт уверенность нам, взрослым, в том, что мы сможем помочь детям в трудных ситуациях.

"Самоубийство есть психологическое явление, и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды".

Один из пиков суицидальной активности - пик молодости: молодые составляют одну треть самоубийц. Суицид редко встречается у детей младше 13 лет. Это объясняется тем, что дети этого возраста еще очень зависимы от близких взрослых, поэтому мысль, что можно совершить враждебные агрессивные действия по отношению к себе самому, не приходит им в голову. А с возраста 14-15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16-19 лет. Сравнение числа попыток с числом самоубийств показывает, что из 15 попыток суицидом заканчиваются одна-две. Более трети молодых людей повторяют эти попытки - с каждой следующей риск смертельного исхода увеличивается. Отмечено, что лишь в 10 % случаев имеется истинное желание покончить с собой, а в 90 % суицидальное поведение подростков - это крик о помощи.

Непереносимость душевной боли приводит к стремлению прекратить ее любым путем, и суицид может казаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом избавления и разрешения всех проблем.

Более половины суицидов - это обращения к другому человеку, причем значимому другому. Подростком руководит не желание умереть, а желание доказать свою правоту, привлечь внимание, а истинный суицид — намеренное, обдуманное поведение, направленное на реализацию самоубийства, иногда долго вынашиваемое. Подросток заботится об эффективности действия и отсутствии помех при их совершении. В оставленных записках звучит мотив собственной вины, забота о близких, которые не должны чувствовать причастности к совершенному действию.

Среди психологических оснований для истинного принятия решения об уходе из жизни можно выделить следующие пять:

- 1) Протест (месть) - когда своими суицидальными действиями молодой человек протестует против сложившихся обстоятельств, против принятого решения и т.п. Иногда подросток своим самоубийством как бы наказывает других, возможно, родителей: "Вы пожалеете, когда я умру";
- 2) Призыв - для того, чтобы изменить невыносимую личностную ситуацию, подросток как бы призывает помощь извне: "Заметьте меня, я очень нуждаюсь в вашей помощи";
- 3) Избежание кары - имеется в виду попытка избежать наказания или страдания, при этом существует угроза биологическому или личностному существованию человека. Такой тип суицида совершается в том случае, если подросток предполагает ухудшение ситуации: "Дальше будет еще хуже" или "Мне не вынести этого позора";

4) Самонаказание - суицидальным действием подросток наказывает себя за совершенный ранее поступок или проступок: "Никогда не прощу себе5)
Отказ от себя - человек отказывается от существования, поскольку жизнь потеряла для него интерес и смысл.

В подростковом возрасте наиболее типичны такие мотивы, как протест и призыв к помощи.

Факторы способствующие суициду:

Неблагополучие в семье. Частые длительные конфликты между родителями, родителями и детьми, порой с применением насилия, отношение родителей к детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно. Способствовать самоубийству могут и экономические трудности в семье, ранняя потеря родителей, утрата с ними взаимопонимания, развод родителей, отсутствие поддержки со стороны семьи. Уход одного из родителей, как правило, отца, или его отсутствие. Подвержены риску неблагополучные семьи, где царит напряженная атмосфера, отношения родителей и детей обострены, один либо оба родителя характеризуются антисоциальным поведением.

Одним из сильных факторов, удерживающих молодых в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, в них проявляется уважение, в таких случаях формируются внутренние защитные механизмы, удерживающие ребенка от суицидального поведения.

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются весьма значимым фактором суицидального поведения подростков. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека. Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимаются либо как унижение чувства собственного достоинства, либо как невозможная утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Сексуальные проблемы. Измена возлюбленного (или возлюбленной) может привести к суициду, если она сочетается с унижением достоинства. Беременность девушки-подростка— все это может толкнуть подростка к суицидальному поведению.

Депрессия. Она может проявляться в печали, подавленности, потери интереса к жизни, отсутствии желания решать актуальные жизненные проблемы.

Стресс. Причиной самоубийства может стать стресс. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем. Это обостряет чувство собственной неполноценности, незащищенности, безвыходности ситуации.

Симптомы суицидального поведения:

- 1.Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, неуверенность в себе;
- 2.Погруженность в размышления о смерти;
- 3.Чрезмерное внимание к мотивам смерти в музыке, искусстве или литературе;

4. Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Правила обхождения с детьми, проявившими суицидальные наклонности:

1. Будьте внимательны к состоянию ребёнка;
2. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы друг с другом;
3. Дайте возможность ребёнку высказаться;
4. Поддерживайте позитивные черты характера ребёнка;
5. Подчёркивайте временный характер проблемы.

Рекомендации родителям ребенка проявившего суицидальные наклонности:

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главное— это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо. На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

1. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
2. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой – то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его

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.

Жизнь хрупкий расточек

Он тянется к солнцу, хочет добра, тепла и бережного к себе отношения.
Будем внимательнее и добрее к тем, кто рядом!