

Профилактика суицидального поведения подростков

ПАМЯТКА педагогам по профилактике суицидального поведения

Дети – это наше будущее, а за здоровье детей, как физическое, так и психическое, отвечаем мы – взрослые. Как это ни печально, Россия занимает первое место среди суицидов и суицидального поведения детей и подростков в мире. Причем, каждый год количество суицидальных попыток возрастает на 1 – 2%. Своевременное выявление суицидального поведения и профилактика попыток самоубийства ложится, в первую очередь на родителей и педагогов, не менее важную роль в этой задаче играют психологи и психиатры.

Говоря о профилактике суицида, нужно в первую очередь отметить, что в подавляющем большинстве случаев самоубийства среди несовершеннолетних не являются внезапными и непредсказуемыми. Уход из жизни – это последняя капля, и те, кто думают о нем, дают окружающим понять свои намерения, хоть как-то. В ряде случаев на возможное самоубийство указывают лишь неуловимые намеки, но чаще всего угрозы вполне легко узнать.

Чтобы предупредить суицид нужно осознать его возможность. Не думайте, что вы преувеличиваете потенциальную угрозу – лучше вмешайтесь, пока не поздно.

Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- будьте терпеливы;
- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- делайте все от вас зависящее.

Основные мотивы суицидального поведения (по Моховикову).

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителя из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста.

- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от решения проблем.
- Сочувствие или подражание значимым людям, героям книг, фильмов, кумирам.
- ОТСУТСТВИЕ ЦЕЛЕЙ В ЖИЗНИ.

Что в поведении подростка должно насторожить учителя:

У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Резкое изменение поведения(например: подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).

Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, могут помочь избежать трагедии.



СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

1. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.
2. **ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.

3. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать психолога за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев.

4. **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** - обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику. Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

5. **ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ**. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.

6. **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ОБЩИЕ ФРАЗЫ** «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту. Отговаривая, не упираться на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».

При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!

Педагог-психолог

Бобырева И.Г.