

Профилактика суицидального поведения детей и подростков



Возрастные факторы риска

- Потребность в самоутверждении – как следствие, склонность к рискованному поведению
- «Чёрно-белое» видение мира и событий
- Низкая сопротивляемость стрессу
- Стремление к независимости
- Несформированная система ценностей
- Эмоциональная нестабильность

Ситуации высокого суицидального риска в детском и подростковом возрасте (факторы риска)

- Ситуация «потери лица»
- Интернет – преследование и мобинг
- Любовные неудачи, трудности в отношениях
- Вовлечённость в секты и неформальные группы, в том числе и в Интернете
- Сексуальное насилие
- Межличностные конфликты как в школе, так и дома
- Мнимая или действительная утрата любви родителей
- Копирование поведения кумиров

Чувства, возникающие в данных ситуациях:

- Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчуждённости и непонимания
- Чувства вины, стыда, оскорблённого самолюбия, самообвинения
- Боязнь позора, насмешек или унижения
- Страх наказания
- Чувства мести, злобы, протеста
- Употребление ПАВ, к которым прибегают с целью снять напряжение, однако чаще повышают риск импульсивных поступков

Основные мотивы суицидального поведения подростков:

- 38 % – одиночество, стыд, недовольство собой
- 32 % – обида
- 30 % – протест

Признаки суицидальной опасности

```
graph TD; A[Признаки суицидальной опасности] --- B[Вербальные]; A --- C[Поведенческие]; A --- D[Ситуативные]
```

Вербальные

Поведенческие

Ситуативные

Вербальные признаки

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.

«Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!», «Лучше умереть!» - «Пожил и хватит!», «Ненавижу всех и всё!» - «Ненавижу свою жизнь!», «Единственный выход умереть!», «Больше ты меня не увидишь!», «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир!», «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!»

Поведенческие признаки

Отчаяние и плач.

Неоднократное обращение к теме смерти в литературе и живописи.

Повторное прослушивание грустной музыки и песен.

Нехватка жизненной активности.

Самоизоляция от семьи и любимых людей.

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.

Ситуативные признаки

Любое заметное изменение личной жизни, в любую сторону.

Смерть любимого человека, особенно родителей или близких родственников.

Недавняя перемена места жительства.

Семейные неурядицы.

Неприятности с законом.

Коммуникативные затруднения.

Проблемы с учебой.

Социальная изоляция, особенно от семьи или друзей.

Хроническая, прогрессирующая болезнь.

Нежелательная беременность.

- Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремления привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания уйти из жизни нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков, способом уйти от ответственности.
- Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, которая возникает под влиянием острых психотравмирующих ситуаций при нарушении взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Это не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Один из мифов о суициде:

не следует говорить о самоубийстве с человеком, подверженным его риску, поскольку этим можно подать ему идею о совершении этого действия.

На самом деле, беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений – прямой вопрос о них.

Наша общая задача- формирование
жизнестойкости детей и подростков!



Качества личности, которые являются общими у эффективно адаптирующихся людей:

- 1) реальная способность видеть и принимать действительность такой, какова она есть. Задаем вопрос: «Что ты можешь в этой ситуации изменить?» Ничего, значит, ее нужно принять. Можешь? Меняй. Что для этого нужно?
- 2) умение находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях;
- 3) способность творчески перерабатывать информацию и вырабатывать новые непривычные или неочевидные методы решения проблем.