

Детский и подростковый суицид. Выявление и профилактика



**Храни Господь, столь хрупкий мир,
храни от бед и от несчастий...**

**Самоубийство – мольба о помощи,
которую никто не услышал
(Р.Алеев)**

Суицид и суицидальное поведение

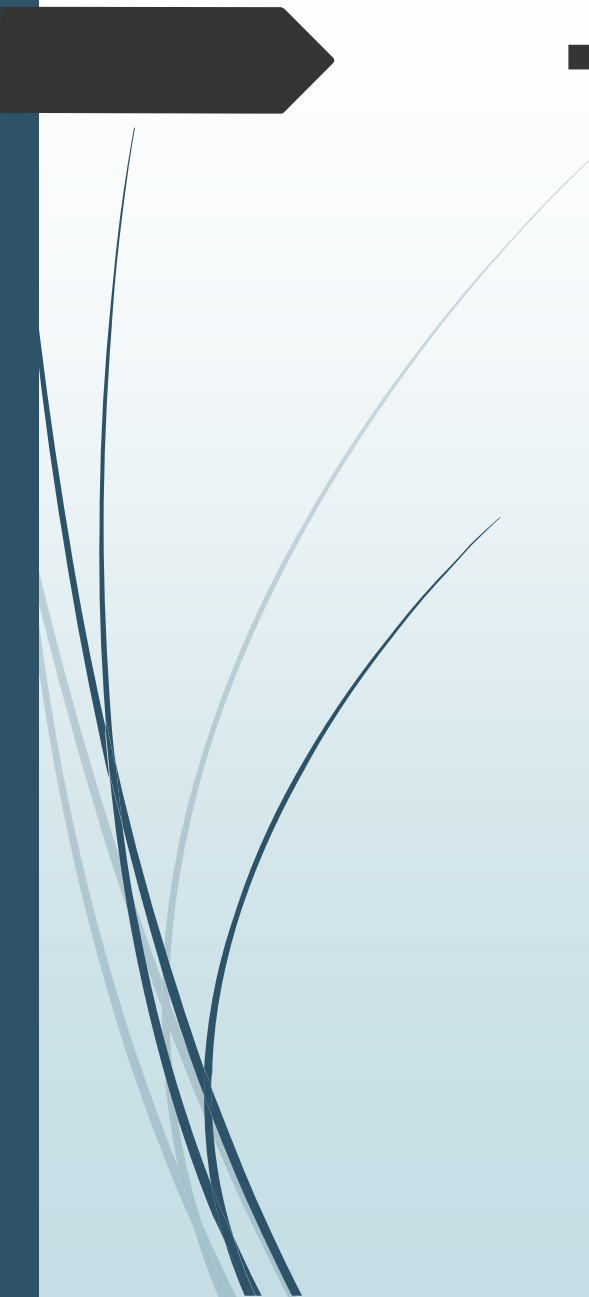
- **Самоубийство, суицид** — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.
- По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждые 40 секунд кто-то из жителей Земли уходит из жизни сознательно, кончая жизнь самоубийством. Согласно приводимой ВОЗ статистике, среди причин смерти молодых людей (в возрасте 10—29 лет) в мировом масштабе самоубийства занимают второе место. Ежедневно в мире совершают самоубийства 3 тысячи человек.
- **Суицидальное поведение** - возникновение суицидальных мыслей, намеков и высказываний, намерений, угроз, не сопровождающихся каким-либо действием, направленным на лишение себя жизни.


90% случаев- это **крик души о помощи**, когда невыносимая психическая боль настолько интенсивна, что нет другого способа ее избежать, как уйти из жизни.

Никто не совершит суицид от радости, его не может спровоцировать состояние блаженства. Речь идет именно о психической боли, метаболи, **боли от ощущения боли.**

В клинической суицидологии есть правило: уменьшите интенсивность страдания, даже весьма незначительно, и человек выберет жизнь.



- 
- ▶ **Дети и подростки еще плохо осознают необратимость смерти, их жизненного опыта не хватает для того, чтобы понять границу между жизнью и смертью. Нередко можно услышать от них мечты в духе «Вот умру и все пожалеют, и больше не будут так себя вести со мной». То есть ребенок не осознает, насколько суицид ставит окончательную точку в жизни, не понимает, что ему-то уже это будет все равно. Этим детские и подростковые суициды принципиально отличаются от взрослых. У детей еще нет осознания ценности жизни и, соответственно, отсутствует страх смерти.**



**Отмечается негативная динамика
в виде «омоложения» суицидов
в нашей стране- смещение возрастного ценза
в сторону **10, 11, 12, 13 лет.****

**Психологическое и социальное воздействие
самоубийства на членов семьи и общество
в целом огромно.**

**Самоубийство одного человека оказывает
непосредственное влияние в среднем
на **шестерых других людей.****

Типология суицидального поведения:

Истинное

Зачастую суицидальное поведение развивается на фоне **депрессии**.

Состояние улучшается, и исчезают мысли о повторном суициде только при разрешении психотравмирующей ситуации.

Стойкое желание умереть не носит случайного характера.

Такого рода типы суицида подростков относительно редки, но отличаются наибольшей летальностью.

Аффективное

В основе его лежит острая аффективная суицидальная реакция, которая совершается по механизму **«короткого замыкания»** на фоне относительного благополучия, либо на фоне реактивного состояния, когда повод для совершения попытки играет роль **«последней капли»**. Причем, повод зачастую малозначительный.

Демонстративное

Имеет целью **извлечение выгод**, разрешение трудной ситуации; направлено на вызов жалости, сочувствия, сострадания. Среди причин суицидов подобного типа преобладают сексуальные и любовные конфликты. Ситуация усугубляется эмоциональным неблагополучием в семье подростка, тогда любовные отношения абсолютизируются, становятся сверхзначимыми, и потеря **«значимого другого»** приобретает характер трагичности.

Поведение, обычно не приводящее к немедленной смерти, но являющееся опасным и/или сокращающее жизнь (пьянство, курение, наркотики, отказ от медицинской помощи при серьёзных заболеваниях, нарочитое пренебрежение ПДД или техникой безопасности, экстремальный спорт без надлежащей тренировки и экипировки и т.д.), при том, что совершающий понимает его опасность, но возможный риск ему безразличен, называется **саморазрушающим поведением**. Некоторыми исследователями такое поведение выделяется в отдельный класс самоубийств — **скрытый суицид**.



Мотивы

и причины подростковых суицидов:

Многие исследователи, анализируя чувства, стоящие за суицидальными действиями, выделили основные причины самоубийства:

- **Невыносимая душевная боль**
- **Одиночество, изоляция, чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется**
- **Ощущение беспомощности, ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя** (Пример: 14-летняя Г., выбросившаяся с 11 этажа, накануне прыжка написала, что если ее бросит любимый, то она отправится в рай. В самый разгар подростковой вечеринки случился конфликт с молодым человеком, через час после которого девушка покончила с собой).
- **Безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего)**
- **Избегание наказания. Страх часто дополняется стыдом и ненавистью к себе** (Пример: 14-летний Н. покончил жизнь самоубийством, через повешение, после того как не вошел в состав молодежной сборной по хоккею. В посмертной записке признался, что боялся гнева отца, который очень жестко воспитывал сына).
- **Чувство собственной незначимости, уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя** (Пример: «Пряча все внутри я превратилась в злое создание. Я устала. Простите меня близкие мои, что часто ругаюсь с Вами. Простите, что я родилась такой. Я хочу опять стать ребенком, чтобы меня любили и гладили»).
- **Выражение протеста** (Пример: школьница просила маму отпустить ее с ночевкой к подруге. Получив отказ, девочка повздорила с матерью, заперлась в своей комнате и выбросилась из окна).

Факторы, подталкивающие подростка к суициду:

- **Внутрисемейные конфликты**
- **Конфликты в школе**
- **Несчастливая или безответная любовь**
- **Материально- бытовые трудности**
- **Депрессивное состояние или психическое расстройство**
- **Неизлечимые болезни**
- **Генетические факторы** (в шесть раз больше проявлений суицидального поведения среди биологической родни самоубийц)



Специфические маркеры суицидального поведения

- Уход в себя
- Капризность
- Депрессивные проявления
- Агрессивность
- Саморазрушающее и рискованное поведение
- Потеря самоуважения
- Изменение аппетита
- Изменение режима сна
- Изменение успеваемости
- Изменения во внешнем виде
- **Раздача подарков окружающим**
- **Приведение дел в порядок**
- Психологическая травма
- Перемены в поведении
- Угрозы, словесные предупреждения



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОНИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ?

- 1. Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним.**
- 2. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.**
- 3. Задавайте конкретные вопросы: «Тебе так плохо, что не хочется жить?», «Думаешь ли ты о самоубийстве?» задать основной вопрос: «Что должно случиться, чтобы ты этого не сделал?», «Что произойдет, если проблема будет решена?» Разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Если ребенок, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что он давно уже о нем думает, и ничего нового вы о нем не скажете.**
- 4. Заключите договор: «Давай договоримся, я попробую помочь тебе, а ты обещаешь мне, пока мы с тобой будем общаться, ничего с собой не делать».**
- 5. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.**

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

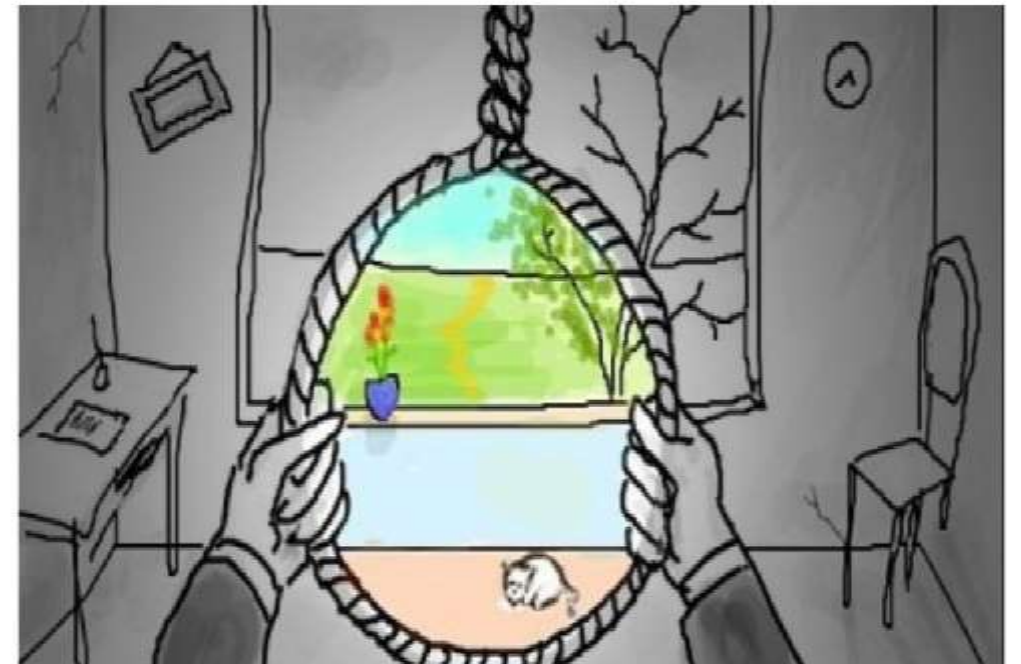
- 1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.**
- 2. Будьте внимательным слушателем.**
- 3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.**
- 4. Помогите определить источник психического дискомфорта.**
- 5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.**
- 6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.**
- 7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.**
- 8. Внимательно выслушайте подростка!**

Надо знать и помнить

«Решение о совершении самоубийства может сопровождаться периодом умиротворения или радости при этом вид у него совершенно счастливый, ведь про себя он думает:
«Ничего, скоро все это кончится»
Окружающие неверно трактуют его как знак выздоровления...»

Е.М. Вроно

Подростковый суицид можно предупредить!



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДРОСТКОВЫХ СУИЦИДОВ

- 1. Открыто обсуждайте внутренние проблемы детей.**
- 2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.**
- 3. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.**
- 4. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.**
- 5. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.**

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;**
- **придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;**
- **помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.**
- **Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, формируя отношения, помогаем ребенку в его развитии.**
- **«Что посеешь, то и пожмешь!» - гласит народная мудрость.**
- **От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти жизнь.**
- **Совет родителям прост и доступен: Любите своих детей, будьте искренни и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе.**

Знаете ли Вы как ответит ваш взрослеющий ребенок на следующие вопросы?

- **В чем смысл жизни?**
- **Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?**
- **Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?**
- **Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?**
- **О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?**
- **За что тебя любят близкие?**
- **Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?**
- **Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?**
- **В чем должна заключаться эта помощь?**
- **Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?**
- **Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?**

Если Ваш ответ «нет», то может быть стоит узнать у Вашего ребенка, как он ответит на них? А как Вы ответите на них?

Куда можно обратиться за психологической помощью:

Бесплатные **телефоны экстренной психологической помощи** Минздрава Свердловской области

Для детей и подростков **8 800 300 83 83**

Для взрослых **8 800 300 11 00**

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи **«Лад»** 623384, Свердловская область, г. Полевской, м-н Черемушки, 24

Общий телефон: 8 (34350) 5-77-87

Запись на первичный прием к специалистам Центра: 8 (34350) 4-07-73

Муниципальное бюджетное учреждение Екатеринбургский центр психолого- педагогической поддержки несовершеннолетних **«ДИАЛОГ»** 8 (343) 251-29-04 8 (343) 251-47-51

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи **«Ресурс»** 620142 г. Екатеринбург, ул. Машинная,31

Запись на консультации к специалистам отделения психолого-педагогического сопровождения и Службы ранней помощи: 8 (343) 215-09-11 8-908-907-47-79

Клиника неврозов **«Сосновый бор»:**

620023, Екатеринбург, ул. Рощинская, 72

8 (343) 304- 52- 05



Спасибо за внимание!

Рудакова Римма Разифовна
Педагог- психолог МБОУ СОШ № 215 «Созвездие»