

Что нужно знать о суициде?

1. Суицид можно предотвратить.
2. Разговоры о суициде не навоят подростков на мысли о суициде. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить.
3. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.
4. Самоубийство может совершить каждый.

Психологический смысл подросткового суицида крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в новый мир, так же она видится средством наказать обидчика.

Виды суицидального поведения:

Демонстративно-шантажное суицидальное поведение. Цель: не лишение себя жизни, а демонстрация субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих.

Самоповреждающее (парасуицидальное) поведение Цель: нанесение самоповреждений, которые помогают уменьшить переживаемое эмоциональное напряжение.

Истинное суицидальное поведение Цель: лишение себя жизни, путем реализации обдуманного плана.



Обратиться за помощью можно
по телефону доверия
8-800-2000-122
(Бесплатно. Анонимно)

Памятка педагогам по профилактике подросткового суицида

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда
можно»

Иосиф Бродский

Составитель:
Педагог-психолог
Гришанина Эльвира Дмитриевна

Набережные Челны, 2021

В группе риска – подростки, у которых:

- ✓ сложная семейная ситуация,
- ✓ проблемы в учебе,
- ✓ мало друзей,
- ✓ нет устойчивых интересов, хобби,
- ✓ перенесли тяжелую утрату,
- ✓ семейная история суицида,
- ✓ склонность к депрессиям.
- ✓ употребляющие алкоголь, наркотики,
- ✓ ссора с любимой девушкой или парнем,
- ✓ жертвы насилия,
- ✓ попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

**«Из любой трудной
жизненной ситуации
можно найти выход»**

Предупреждающие признаки суицидального поведения

- ✓ Заявление о самоубийстве;
- ✓ В разговорах, рисунках и письмах подросток проявляет озабоченность смертью;
- ✓ Подросток раздаривает свои личные вещи;
- ✓ Агрессивное или враждебное поведение;
- ✓ Убегание из дома;
- ✓ Опасное поведение;
- ✓ Неуважительное отношение к собственной внешности;
- ✓ Отсутствие планов на будущее;
- ✓ Резкое изменение характера.

Что в поведении подростка должно насторожить преподавателя:

- ✓ Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий, невыполнение домашних заданий;
- ✓ Проявление безразличия к учебе и оценкам;
- ✓ Резкое изменение поведения;
- ✓ Рисунки на полях в тетради, в том числе на последних страницах, могил, крестов, крови и т.п.
- ✓ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;
- ✓ Суицидальные наклонности в сочинениях и эссе.
- ✓ У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

Что может сделать педагог, чтобы не допустить попыток суицида:

- ✓ Сохранять контакт с подростком.
- ✓ Способствовать созданию дружелюбной поддерживающей атмосферы в группе.
- ✓ Внимательно относиться ко всем даже самым незначительным обидам.
- ✓ Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько обучающихся становятся объектами нападок со стороны других.

Формы профилактики подростковой суицидальности:

- ✓ Неразглашение фактов суицидальных случаев в учебных коллективах.
- ✓ Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска.
- ✓ Предоставление информации обучающимся о центрах психологической помощи с указанием адресов и телефонов.
- ✓ Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
- ✓ Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя или педагога.

Коррекционная работа с подростками, склонными к суициду, не является самостоятельным процессом, ее необходимо осуществлять комплексно с привлечением педагогов, психологов, социальных педагогов, медиков и т.д.

Помимо основных коррекционных мероприятий, дополнительно можно информировать о работе специальных служб оказания помощи, например, о телефоне доверия для детей и подростков: **8 – 800 – 2000 – 122.**

На сегодняшний день существуют риски суицидального поведения у детей и подростков.

Во всех случаях суицидов имелись явные признаки эмоционального неблагополучия, которые отмечали окружающие, но помощь не была оказана вовремя...

***Ваше внимательное
отношение
может помочь
предотвратить беду!***

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть, с точки зрения взрослых, пустяковый.
- У детей недостаточно опыта переживания, страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится.
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка.
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера.
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя.
- Ребёнку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

СУИЦИД ВОЗМОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!

**Важно вовремя увидеть знаки
эмоционального неблагополучия:**

- высказывания о нежелании жить: «Скоро все закончится...», «У вас больше не будет проблем со мной», «Всё надоело, я никому не нужен» и т.д.;
- частые смены настроения;
- изменения в привычном режиме питания, сна;
- рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- стремление к уединению;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- раздача значимых (ценных) для ребёнка вещей;
- пессимистические высказывания: «У меня ничего не получится», «Я не смогу» и т.д.;
- резкое снижение успеваемости, пропуски уроков;
- употребление психоактивных веществ;
- чрезмерный интерес к теме смерти.

Профилактика суицидов

Памятка для педагогов

*«...Самоубийство – мольба о помощи,
которую никто не услышал...»*

Р. Алеев

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней 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.

Что в поведении подростка должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (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.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

Четыре основные причины самоубийства:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Бездна (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Оказание первичной помощи в беседе с подростком

	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!»
2	«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»
3	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
5	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6	«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, педагогам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Внимание!!! Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез. Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удастся уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез

