

Что нужно знать о суициде?

1. Суицид можно предотвратить.
2. Разговоры о суициде не наводят 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 желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, 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,
- ✓ скора 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 суициального 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 дружеской 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 суициальности:

- ✓ Неразглашение фактов суициальных случаев в учебных коллективах.
- ✓ Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суициального 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 помочь 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...»

P. 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.
- Несчастная 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);
- Безнадежность (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 твоем 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 твое настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь 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, размышающим 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 романтическо-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 удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез

