

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

*Методист педагог-психолог МКУ «Отдел образования»
Аксубаевского муниципального района РТ
Чеверикин С.А.*

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДЕ?

Прежде чем оказать помощь человеку, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если Вы знаете кого-то, кто предпринял попытку уйти из жизни или же покончил с собой, или если Вам самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителями или друзьями.

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

Исследования показывают, что вполне серьёзные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещё дети.

Принято выделять три типа суицида (суицидального поведения):

Истинный, когда человек действительно хочет убить себя. Чаще использует повешение.

Аффективный, с преобладанием эмоционального момента. Обусловлен сильным аффектом и сопровождается дезорганизацией и сужением сознания. Чаще прибегают к попыткам повешения, отравления токсичными препаратами.

Демонстративный – самоубийство как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих значимых лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображении повешения.

В подростковом возрасте также возможен подражательный суицид – самоубийство по примеру реального кумира (например, актера или певца) либо любимого вымышленного персонажа.

Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе. Психологическая душевная боль является общим признаком тяжелых кризисных состояний. Непереносимость душевной боли приводит к стремлению прекратить её любым путем, и суицид может показаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Может показаться странным, но большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решают раз и навсегда.

Большой частью молодые люди совершают суицидальную попытку у себя дома между четырьмя часами пополудни и полночью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их, скорее всего, найдут, и делают это в такое время дня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все, кто выжил после попытки суицида, говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать человека от суицида, надо немного разобраться в человеческой психологии.

ПОТРЕБНОСТЬ ЛЮБВИ.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, «не вовлеченность». Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Это важно знать.

1. Суицид – одна из основных причин смерти у современной молодежи.

Суицид является «убийцей №2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей №1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончивший с собой оставил предсмертную записку, однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

4. Суицид не передается по наследству

Суициденты, как правило, психически здоровы. Но часто они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей, в определенном возрасте, наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи, с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди уходят из жизни из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения.

5. Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят.

6. Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

«Последняя капля, которая переполнила чашу терпения». Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А

теперь представьте, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большею частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

7. Кто склонен к суициду?

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, такой тип установить сложно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить»;
- Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- Много шутить на тему самоубийства;
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто начинает:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия;

- замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);

2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

4. Имеется предпринимавшаяся раньше попытка суицида.

5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- установите заботливые взаимоотношения с ребенком;***
- будьте внимательным слушателем;***
- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;***
- помогите определить источник психического дискомфорта;***
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;***
- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;***
- окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;***
- внимательно выслушайте подростка!***

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАМЕЧЕНА СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВУ:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность – такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем:

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть

душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

КАК СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ САМОУВАЖЕНИЯ И ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА У ДЕТЕЙ

- *Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;*
- *Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;*
- *Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;*
- *Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть никогда критичным, циничным по отношению к нему;*
- *Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;*
- *Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.*