Рекомендации родителям по профилактике подростковых суицидов.

1. ***Подбирайте ключи к разгадке суицида*** (суицидальная профилактика состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности).
2. ***Примите суицидента как личность*** (допустите возможность, что подросток действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство).
3. ***Установите заботливые взаимоотношения***.
4. ***Будьте внимательным слушателем*** (суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем они говорят).
5. ***Не спорьте*** (ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого).
6. ***Задавайте вопросы*** (ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти).
7. ***Не предлагайте неоправданных утешений*** (причина по которой подросток посвящает в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией, если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства).
8. ***Предложите конструктивные подходы*** (одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта, наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось»? «Когда ты почувствовал себя хуже?» подростка следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет).
9. ***Вселяйте надежду***
10. ***Оцените степень риска самоубийства*** (постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства).
11. ***Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска*** (оставаться с ребенком как можно дольше, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь).
12. ***Обратитесь за помощью к специалистам*** (во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся люди глубже раскрывают свое страдание и тревоги, если депрессивный человек не склонен к сотрудничеству и не ищет помощи специалистов).
13. ***Важность сохранения заботы и поддержки.***

В случае необходимости получения экстренной психологической помощи, можно обратиться:

УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ПСИХИАТРИЯ – НАРКОЛОГИЯ»

Экстренная психологическая помощь (круглосуточно, анонимно, бесплатно) : +375 (17) 270 24 01, +375 (029) 899-04-01 (МТС, Telegram, Viber, WhatsApp).

Телефонная Детская линия помощи

8 (801) 100-16-11 (звонки со стационарных телефонов бесплатные)

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Контакты: e-mail: rcpp@bspu.b
+375 17 300 1006; **в соцсетях:**

Составитель: методист центра поддержки социально-педагогической и психологической работы кадров образования В.П.Гришукевич

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

«Профилактика суицидального поведения»

МИНСК, 2020

Суицид - согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), представляет собой преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели.
Суицидальное поведение - стремление человека покончить жизнь самоубийством.
Парасуицид (Kreitman N., 1969, 1970) - не смертельное умышленное самоповреждение, которое нацелено на достижение желаемых субъектом изменений за счет физических последствий.
По определению ВОЗ (1982) парасуицид – синоним суицидальной попытки. N. Kreitman определял парасуицид как призыв о помощи, способ воздействия на окружающих с целью изменения сложившейся ситуации, и относил к ним суицидальные акты с истинным намерением умереть, но не закончившиеся смертью.

Классификация

• ***Прямое суицидальное поведение*** – суицидальные мысли, суицидальные попытки и завершённые суициды.
• ***Непрямое суицидальное поведение*** –подросток бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желания умереть (алкогольные эксцессы и злоупотребление психоактивными веществами, злостное курение, переедание, голодание, злостные нарушения правил уличного движения, пренебрежение своим здоровьем, стремление подвергаться хирургическим вмешательствам, делинквентное поведение, некоторые экстремальные виды спорта).

Мотивы суицидального поведения

«Крик о помощи», призыв; протест, месть;
избегание непереносимой жизненной ситуации; избегание страдания; наказание себя; жертвоприношение; воссоединение (такие представления могут становиться актуальными при переживании тяжёлой утраты).

Особенности суицидального поведения в подростковом и юношеском возрасте

Суицидальное поведение у подростков отличается естественным возрастным своеобразием.
У подростков нет по настоящему осмысленной картины смерти. Причина самоубийства в подростковом возрасте может быть на первый взгляд незначительной. На формирование суицидального поведения подростка может оказать подростковая субкультура, могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду, т.е. идеи и намерения. Подросткам очень трудно вербализовать (объяснить) что с ним происходит, описать свое состояние или проблему.
В молодом возрасте суицид- это чаще всего крик о помощи, попытка обратить на себя внимание, попытка решить свои проблемы «по-взрослому».

Почему ребенок решается на самоубийство?

Нуждается в любви и помощи; чувствует себя никому не нужным; не может сам разрешить сложную ситуацию; накопилось множество нерешенных проблем; боится наказания; хочет отомстить обидчикам; хочет получить кого-то или что-то.

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.

Распознавание суицидального риска

Существуют различные признаки, указывающие на опасность. Наиболее распространенными признаками суицидального поведения являются:
уход в себя, капризность, привередливость, депрессия, агрессивность, нарушение аппетита, раздача подарков окружающим, психологическая травма, перемены в поведении, угроза (открыто высказывает намерение уйти из жизни), активная предварительная подготовка.

Что могут увидеть родители?

В первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменение в отношении внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете), нежелание посещать кружки, школу, серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Что могут увидеть педагоги?

Изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, частые прогулы, резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти, тема одиночества, кризиса, утраты смыслов в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках.

Что могут увидеть сверстники?

Самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные раннее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе словесную), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства) и т.п.

Рекомендации подросткам

Что необходимо знать детям и подросткам *о суициде:*
Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:
1. Нам нужно, чтобы нас любили;
2. Нам нужно хорошо к себе относится.
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.
Наша самооценка- это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь, наши чувства по отношению к друзьям. Это то, каким мы представляемся другим.