

Суицид. О мерах профилактики среди детей и подростков



Подготовила работу:
педагог – психолог
Игнатьева Ксения
Викторовна

Введение

- ✓ **Суицид** – целенаправленное лишение себя жизни, как правило, **добровольное** (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей) и **самостоятельное** (в некоторых случаях осуществляется с помощью других людей).



Психологический смысл Суицида

- Чаще всего заключается в отреагировании, аффекте, снятии эмоционального напряжения, уходе от той ситуации, в которой волей-неволей он оказывается.



Суицид

- Исключительно человеческий акт.
- Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.



Суицид:

- Демонстративный (псевдосуицид)
- Истинный



Статистика

- Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух десятилетий удвоилась.
- У 30% лиц в возрасте 14 -24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершаются людьми с психотическими состояниями (психоз), 10% без психических расстройств.
- За последние **пять лет** самоубийством покончили жизнь **14 157** несовершеннолетних.

Статистика

- Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство в целях обратить на себя внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки .
- По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около **2 800 детей и подростков** в возрасте **от 5 до 19 лет** (234 подростка в месяц!!!).

Время года

- Больше всего самоубийств регистрируется **весной**.
- Уровень суицидов в **апреле** выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Суицидальное поведение

- это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, угрозы, попытки, покушения.



Как заметить надвигающийся суицид

Суицидально опасная группа

- Молодежь: с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем/ наркотиками, отличающиеся с девиантным или криминальным поведением.
- Сверхкритичны к себе.
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаки эмоциональных нарушений:

- Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость
- Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянная усталость, частую сонливость)
- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины, грусти
- Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из – за мелочей

Признаки эмоциональных нарушений:

- Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие
- Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- Погруженность в размышления о смерти
- Отсутствие планов на будущее

Причины

- **Боязнь наказания** (страх осуждения со стороны родных или общества)
- Неурядицы в личной жизни
- Несправедливость по отношению к себе
- Неудача в романтических отношениях
- Несчастливая любовь
- Желание начать жизнь заново
- Смерть кого – то из родных или друзей
- Вынужденное самоубийство (угрозы смерти или расправы с близкими родственниками)

Причины

- Непонимание окружающими. Одиночество
- **Проблемы в учебе/ в работе**
- Целенаправленная травля (в том числе доведение до самоубийства)
- Физические издевательства (изнасилование, побои)
- Потеря смысла жизни
- Финансовые проблемы
- Подражательное самоубийство (после аналогичных смертей)

Причины

- Нереализованность в жизни (творческая, профессиональная)
- Потеря интереса к жизни, усталость от жизни
- Проблемы со здоровьем
- Психические/ психосоматические болезни (депрессия, нарушение пищевого поведения)
- Прием психотропных препаратов
- Прием наркотиков, алкоголя

Что можно сделать для того, что бы помочь

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Установите заботливые взаимоотношения.
3. Будьте внимательным слушателем.
4. Не спорьте.
5. Задавайте вопросы.
6. Предложите конструктивные подходы.
7. Вселяйте надежду.
8. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
9. Обратиться за помощью к специалистам.
10. Важность сохранения заботы и поддержки.



Внимание! Опасные игры в соц. сетях

- Школьники попадают в ЗАКРЫТЫЕ ГРУППЫ «ВКонтакте», призывающие детей к самоубийствам.
- Таких сообществ не меньше полутора тысяч.
- Чтобы вступить в группы. Ребенок должен пройти своеобразный квест.
- В России с ноября 2015 по апрель 2016 года произошло **130** случаев суицида детей.

Как узнать, что ребенок уже в «игре»

Родителям нужно обращать внимание на следующие перемены в поведении ребенка:

- Уход в себя
- Излишняя капризность, привередливость
- Депрессия
- Агрессивность
- Саморазрушающее и рискованное поведение
- Потеря самоуважения

Как узнать, что ребенок уже в «игре»

- Изменение аппетита
- Изменение режима сна
- Изменение успеваемости
- Внешний вид
- Раздача подарков окружающим, приведение дел в порядок
- Угрозы покончить жизнь самоубийством
- Перемены в поведении
- Психологическая травма

Про группы:

- Любимый символ большинства групп – **КИТЫ**. (названия, картинки, видео, посты)
- Многие паблики содержат цифры **4:20**. (некоторые участники из групп начинают общение именно в 4 утра)
- Откровенных призывов к суициду группы не содержат.
- Чтобы «поиграть в смерть» необходимо, что бы на тебя вышли «инструкторы». (подростки размещают на своей о готовности в игру и соответствующие странице заявление хештеги). После этого с ребенком связывается «куратор» и дает задания.
- Дети в течение **50 дней** выполняют задание – **смотрели видео о самоубийстве, резали себе руки, писали сочинения про уход из жизни.**
- Администраторы групп угрожали подросткам, которых им удалось туда затянуть. Убийством родных, если те, не решатся на последний шаг.

Если вдруг узнали, что ребенок играет в «смертельные игры»

- Отнеситесь к этому по возможности без эмоций.
- Если контакт сохранен, если в доверительных отношениях с ребенком, если он делится с вами чем – то личным, а не только школьными новостями и оценками, лучше поговорить откровенно. Сказать, что вы узнали факт присутствия в группе, что вас это беспокоит, спросить ребенка, что он об этом всем думает. Причем в разговоре **20%** должно быть текста родителя и **80%** - текста ребенка, важно **ВЫСЛУШАТЬ**. А потом принимать решение.
- Если контакт утерян, важно попробовать поговорить с ребенком, но здесь просто обязателен визит к специалисту.
- Есть **национальный телефон доверия 150**.

- Нужно быть **внимательным** к своим детям, к их **вопросам, проблемам, потребностям и состоянию**. Им все равно нужно внимание и помощь родителей.
- Важно **сохранить контакт, разговаривать, проводить совместное качественное время**.
- **Понимать**. Чем живет ребенок, знать его окружение и увлечения.
- **Просматривайте страницу** ребенка в соц.сетях, обращайтесь внимание на его посты и записи, **интересуйтесь в каких группах он состоит**.
- **Напоминайте своим детям, чтобы они избегали доверительных отношений с виртуальными знакомыми и друзьями, не поддавались на просьбы о чем – либо в онлайн – среде. При регистрации на сайтах и в соц. сетях следует позаботиться о своей конфиденциальности, не распространять сведения о себе и близких.**
- **Следить за его здоровьем**, т к в этом тоже могут крыться причины депрессии.
- И не бояться обращаться к специалистам душевного здоровья – психологам, психиатрам.

Новые опасные группы «ВКонтакте»

✓ «Беги или умри»

✓ «Исчезни на 24 часа»

- Это призыв грубо нарушать правила дорожного движения, подвергать опасности собственную жизнь и создавать опасную дорожную ситуацию.
- Это призыв спрятаться, чтобы тебя в течение суток никто не нашел. Мобильный телефон и любые другие средства связи брать с собой запрещено. Причины всегда одни и те же: либо плохие отношения с родителями, либо «навстречу приключениям».



Уважаемые родители!

- Берегите своих детей, не оставляйте их надолго одних, выслушивайте их, вникайте в их проблемы и решайте их.
- Ведь вы для своих детей – авторитет. И кто если не вы, должны первыми им помочь.
- Телефон доверия для детей и подростков и их родителей

8 800 2000 122

Советы из соц. сети

- Если все же попали или возникает желание поиграть в эту игру, помните, что в конце ждет не сюрприз, а смерть.

Это уже должно насторожить!

- Допустим, уже прошли часть заданий, и своим ясным умом начали понимать, что это все плохо и ты там больше быть не желаешь, но начинают сыпаться угрозы расправой над тобой и твоими близкими, **вот что нужно сделать:**

- Обязательно рассказать все родителям! Всю правду, все как есть. Ни в коем случае не пытаться решить проблему самостоятельно.
- Удалить свой старый профиль из соц. сетей. Ни какие лайки, репосты не заменят тебе самого дорого – твою жизнь. А профиль можно новый сделать.
- Поговорить со своими близкими о своих реальных проблемах и переживаниях. Поверьте! Вы для них все! Вы для них смысл жизни! Никогда не думайте, что им все равно и они вас не заметят. В большинстве случаев вы сами, под каким – либо влиянием закрываетесь ото всех.
- Выбросить все негативные мысли из головы про суицид, смерть.

- Не слушать депрессивную музыку. Не смотреть фильмы про насилия, убийства и т.д.
- Заняться чем – то полезным. Это один из основных пунктов. Когда вы чем – то заняты, у вас нет времени на глупые мысли. Можно придумать себе хобби. Секция, кружок, коллекционирование. Что угодно. То, что будет по душе.
- Изначально и впредь, прежде чем принять какое – либо решение, посоветоваться с родителями. Либо с близкими вам людьми (бабушка, тетя, брат, сестра). Ты только начинаешь жить, а эти люди уже повидали многое, и они никогда не дадут тебе совета, от которого тебе потом станет плохо.
- Не бояться! Даже если эти кураторы узнали ваш ip или даже реальный адрес, это еще ни о чем не говорит.

Потому что:

- Куратор может быть где угодно, не обязательно в вашем городе, поселке, он может быть в тысячах км от вас.
- Играть к сожалению в это многие, и многие отказываются от заданий в процессе игры. Вот тут возникает вопрос, это сколько им нужно человек, что бы приехать к каждому домой.
- Угрозы о расправе над тобой и твоими близкими – полный бред! Не верьте в это. Это только слова и больше ничего. Никто и никогда к вам не приедет и ничего вам не сделает. Это просто запугивание. Помните! В интернете есть много видео, где якобы эти кураторы приехали домой и тд и тп. Не надо в это верить! Это видео делается специально, что бы убедить вас в том, что у них есть такие возможности. Никто никогда никуда не поедет.
- Обязательно сообщить в полицию.

Совет подростку:

- Жизнь прекрасна и полна радости. Ты только начинаешь жить, и у тебя все еще впереди.
- Никогда не падай духом и не сдавайся, и у тебя все обязательно получится.



Удачи нам с понедельника.
И счастья нам до воскресенья.
И так каждую неделю!



A stylized sun with a bright yellow center and several yellow rays extending outwards, set against a blue background. The sun is positioned behind the text.

Я ВЫБИРАЮ
ЖИЗНЬ!

Спасибо за внимание!