

Когда мы теряем ребенка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребенок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия

- Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом.
- Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

Типы суицидального поведения

- Демонстративное поведение – порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами, изображение повешения
- Аффективное суицидальное поведение – попытки повешения, отравление токсичными сильнодействующими препаратами
- Истинное суицидальное поведение

Мотивы суицида

- Месть
- Призыв
- Бегство от наказания
- Самонаказание
- Отказ

Причины подростковых самоубийств

1. Проблемы и конфликты в семье
2. Развод родителей
3. Насилие в семье
4. Несчастливая любовь
5. Несоответствие биологического и психологического полов
6. Подражание кумирам
7. Потеря близких

Внешние обстоятельства суицидального подростка

- Неблагополучная семья
- Беспризорность подростка
- Неблагоприятное положение подростка в семье
- Отсутствие друзей
- Серия неудач

Признаки надвигающегося суицида

- Перемены в поведении
- Проблемы в школе
- Признаки депрессии – перемены в питании и времени сна, беспокойство
- Устные заявления типа «Я желаю быть мертвой»
- Темы о смерти
- Вызывающая одежда
- Предыдущая суицидальная попытка
- Алкоголь
- Агрессивность, сверхбурное реагирование

Особенности детской психики

- Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые
- Не до конца осознают необратимость смерти
- Дети эгоцентричны
- Дети мыслят более конкретно, чем взрослые
- Дети очень непосредственны
- Дети хуже взрослых информированы о последствиях

Заблуждения

1. Самоубийства совершаются психически ненормальными людьми.
2. Самоубийства предупредить невозможно.
3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства
4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве

Заблуждения

5. Чужая душа – потемки. Предвидеть попутку суицида невозможно.
6. Существует некий тип людей, «склонных к самоубийству»
7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство
8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки

Рекомендации психологов при депрессиях

1. Нужно срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь).
2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.
4. Так как суицид - уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.
5. Отвлечься – например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.
6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?) А потом дорисовать солнышко и яркие цветы.
7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
8. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствую. А потом – или отдать ему, или порвать.

Вредные советы педагогам

- Заставляйте учащихся работать сверх меры, предъявляя завышенные требования; для объяснения своей позиции чаще провозглашайте лозунг: «На «пять» мой предмет знает только Господь Бог, на «четыре» я сам (а), ну а про вас и говорить нечего!».
- Требуйте от учащихся делать то, что они не в состоянии выполнить, и как можно больше.
- В случае неудачи ребенка подчеркивайте его «никчемность», чтобы прочнее сформировалась привычка опускать руки.
- Настраивайте ребенка на то, что он никогда не сможет достигнуть успеха, преодолеть препятствие.
- Формируйте у ребенка ощущение собственной слабости, ничтожности, это удержит его от реализации творческих способностей, затруднит общение с взрослыми и сверстниками.
- Высмеивайте страхи ребенка.
- На уроках и переменах делайте как можно больше замечаний, постоянно увеличивайте количество окриков, одергиваний - это поможет вызвать у учащихся и агрессию, и тревогу.
- Никогда не сдерживайте себя, не задумывайтесь долго над тем, что вы говорите ребенку; не бойтесь выражать свой гнев и презрение в открытую.
- Самое главное - создайте неблагоприятный психологический климат в классе, понижайте самооценку учащихся, отвергайте их достижения.
- ***И, в конечном счете, ваш авторитет достигнет заоблачных высот, и ученики будут бояться даже лишний раз вздохнуть на ваших уроках.***

О возможном самоубийстве

говорит сочетание нескольких признаков

- 1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- 2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- 3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия
- 4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- 5. Словесные указания или угрозы.
- 6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- 7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
- 8. Бессонница.

Как помочь ребенку

- ВЫСЛУШИВАЙТЕ
- ОБСУЖДАЙТЕ
- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ
- ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ
- ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР
- Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях.
- Самое главное — покажите ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите его в том, что безвыходных ситуаций не бывает! Помогите ему увидеть этот выход.

Наиболее распространенные конфликты

- Конфликты, связанные со спецификой деятельности и социального взаимодействия человека
- Лично-семейные конфликты
- Конфликты, обусловленные состоянием здоровья
- Конфликты, связанные с асоциальным поведением

Риски суицида среди детей и подростков

- 1. Утрата обоих родителей - 5
- 2. Утрата одного из родителей или развод в семье - 4
- 3. Тяжелая психологическая атмосфера в семье - 4
- 4. Изоляция в детском коллективе - 4
- 5. Несправедливые методы воспитания, подавление - 4
- 6. Тяжелые соматические болезни, инвалидность 3
- 7. Отсутствие опоры на любящего взрослого 3
- 8. Неудачи в учебе, низкие школьные успехи 3
- 9. Акцентуации личности 3
- 10. Употребление алкоголя и наркотиков 2
- 11. Нарушение контроля, импульсивность 2
- 12. Низкая самооценка 1
- 13. Тяжело протекающий пубертат 1
- 14. Пассивность, робость, несамостоятельность 1