

МБУК «Сернурская ЦБС имени Кима Васина»
Сернурская центральная библиотека
Информационно-библиографический отдел



Я знаю, что стоит жить...
чат-беседа

Осторожно: суицид!

- **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).
- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
- **Суицидент** - человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.



Большая часть самоубийств приходится на подростковый возраст. В переходном периоде дети более остро и идеалистически относятся к любым ситуациям. Причин подросткового суицида может быть очень много, что создает немало проблем.



Типы суицидального поведения



Демонстративное поведение

В основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справиться с жизненными ситуациями

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершаемые под влиянием ярких эмоций, как правило, негативных (обида, гнев)

Истинное суицидальное поведение

Характеризуется продуманным планом действий, чаще заканчивается смертью



Суицид – геройство или слабость?.....

«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,
но отдельного человека всегда можно»
(Иосиф Бродский)

Что может спровоцировать ребенка на совершение самоубийства?

Условно всех можно разделить на 5 типов:

- Эгоист, который думает только о своих желаниях, соответственно, выпадает из социума.
- Аномичный самоубийца, который не принимает общественные нормы поведения и правила.
- Альтруист, который ориентирован на потребности и желания социума, что может заставить его совершить суицид «за компанию».
- Фаталист, который верит в судьбу, рок, предопределенность, не имеет свободы выбора и способов самореализации.
- Имитатор, который через самоубийство старается напугать окружающих, заполучив свое, достигнув цели, заставив их что-то сделать ради него.
- Если подросток имитирует самоубийство, то некоторые взрослые относятся к этому как к шантажу или игре. Однако нередко демонстративный суицид переходит в истинный, когда подросток не видит выхода из ситуации и замечает равнодушие со стороны взрослых.



Причинами подросткового суицида являются:

- Проблемные взаимоотношения в семье, наличие конфликтов с родителями. Здесь проблемным становится отсутствие поддержки и внимания со стороны родителей
- Отвержение, игнорирование сверстниками, конфликты с ними. Несчастливая любовь.
- В подростковом возрасте она кажется вечной, романтической, возвышенной. Если подросток сталкивается с разочарованиями в любви, то он может почувствовать ненужность жизни.
- Одиночество. Унижение. Подражание кумирам, которые также кончают жизнь самоубийством. Влияние СМИ, где культ смерти превозносится. Создаются общества, сайты в Интернете, группы, которые решают вместе покончить с жизнью. Здесь принижается значение жизни и пропагандируется смерть.
- Завышенные требования, которые выставляются родителями. Если ребенок не может им соответствовать, он ощущает собственную никчемность, что может привести к мыслям о самоубийстве.
- Проблемы с учебой. Если ребенок пользуется уважением среди подростков и взрослых благодаря своим высоким отметкам, то он может не справиться с проблемой, когда он перестанет их получать.
- Чувство ненужности. В качестве поступка, чтобы всем отомстить или насолить. Аутоагрессия.
- Страх перед будущим.
- Употребление психотропных средств, алкоголя, наркотиков.

Следует распознавать признаки готовящегося самоубийства:



- ❑ Отстраненность от друзей и родственников.
- ❑ Затрагивающиеся темы о смерти, самоубийстве.
- ❑ Потеря интереса к жизни и прежним увлечениям.
- ❑ Безразличие ко всему.
- ❑ Принижение значения различных ценностей.
- ❑ Стремление к уединению. Угрюмость.
- ❑ Раздача вещей, которые ранее были ценными для ребенка.
- ❑ Увлеченность оккультными знаниями. Интерес к познанию темы смерти.
- ❑ Наплевательство на внешний вид, соблюдение гигиены.
- ❑ Появление страхов и фобий. Возбужденность сменяется полной апатией.



Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.



Советы для родителей по предотвращению подростковых суицидов:

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.

2. Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.

3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий.

4. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.

5. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.

6. Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.

Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть.

Поэтому наш совет родителям прост:

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе, ведь спасти ребенка от одиночества можно только любовью!"



Памятка для родителей по профилактике суицида

Суицид - намеренное, умышленное лишение себя жизни. Суицид может иметь место, если проблема, конфликт остается актуальной и нерешенной в течение длительного времени, и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.



Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше.

Должны насторожить фразы типа *«все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.*

Тревожным сигналом является попытка *раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.*

Также следует обратить особое внимание на:

- ✗ утрату интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- ✗ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- ✗ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы;
- ✗ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;
- ✗ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- ✗ потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- ✗ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- ✗ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- ✗ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.



ЕСЛИ грустно



1. В этом мире есть, по крайней мере, 5 человек, которые любят тебя так сильно, что способны умереть ради тебя.
 2. Как минимум 15 человек в большей или меньшей степени любят тебя.
 3. Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя это то, что он хочет быть таким же, как ты.
 4. Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
 5. Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.
- 

6. Для кого-то ты - целый мир.

7. Кто-то не мог бы жить без тебя.

8. Ты Особенный и Неповторимый человек.

9. Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.

10. Даже когда ты совершаешь самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.

11. Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего, это ты отвернулся от мира.

12. Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты скорее всего этого не добьешься. Но если ты веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.

13. Вспоминай почаще о комплиментах, которые тебе говорят. Забывай злобные высказывания и насмешки.

14. Всегда честно говори людям, что ты о них думаешь; тебе будет легче, если они будут это знать.

15. Если у тебя есть лучший друг, не забывай говорить ему, как много он для тебя значит.

Источни
к:

<http://psytheater.com>

[/fb.ru/article/250309/suitsid-podrostkovyy-prichinyi-i-metodyi-profilaktiki](http://fb.ru/article/250309/suitsid-podrostkovyy-prichinyi-i-metodyi-profilaktiki)

<http://psytheater.com/podrostkovyy-suicid.html>