

Профилактика детских и подростковых суицидов



Суицид (в узком, медико-биологическом смысле) – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек. **Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.**

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Статистика:

- ежегодно в России кончают с собой 16 из 100 000 подростков
- в 2015 г. Следственный комитет РФ зарегистрировал 461 случай подросткового суицида
- число законченных суицидов среди юношей в среднем 3 раза больше, чем среди девушек
- девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще чем юноши
- в 10 % случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой. В 90 % случаев - это попытка привлечь к себе внимание.
- подавляющее большинство самоубийств в возрасте до 10 лет дети совершают из-за жестокого обращения в семье, игнорирования его как личности. При этом 70% суицидов совершают дети из внешне благополучных семей.

Виды суицидального поведения:

1. *Демонстративное поведение:* В основе лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи.

2. *Аффективное суицидальное поведение.* В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции — обида, гнев, — затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

3. *Истинное суицидальное поведение.* Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия.

Мотивы суицидально поведения:

1. **«Призыв»** - цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
2. **«Протест»** - выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.
3. **«Избегание»** - в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.
4. **«Самонаказание»** - суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.
5. **«Отказ»** - в основе лежит стремление умереть.

Группа риска:

1. Дети имеющие эмоционально-холодные отношения с родителями.
2. Дети с высокой учебной успеваемостью, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети часто бывают не приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.
3. Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
4. Дети, к которым окружающие (чаще родители) предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.
5. Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям

Причины суицидального поведения:

Дисгармония в семье.

Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.

Конфликты с друзьями или педагогами

Прессинг успеха (страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех).

Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.

Несформированное понимание смерти.

Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков

Саморазрушаемое поведение

Подражание кумиру - самоубийство фанатов после смерти кумира (имеют часто массовый характер).

Кибер – буллинг –
подростковый виртуальный
террор, нападение с целью
нанесения психологического
вреда, которое осуществляют
через электронную почту,
сервисы мгновенных
сообщений, в чатах, соц.сетях,
сайтах, а так же посредством
мобильной связи.

Буллицид – гибель
жертвы вследствие буллинга.



Группы смерти – интернет-сообщества для подростков, которые с помощью психоэмоциональных приемов подводят подростка к самоубийству («Разбуди меня в 4.20»; «Море китов»).



80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим :

1. **Непосредственные заявления** типа «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить».
2. **Косвенные высказывания**, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду».
3. **Намек на смерть или шутки по этому поводу.** Многозначительное прощание с другими людьми.
4. **Приведение своих дел в порядок** — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
5. **Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
6. **Письменные указания** (в письмах, записках, дневнике) или словесные указания или угрозы.
7. **Потеря интереса к увлечениям, уход от социальной активности, замкнутость.**
8. **Неспособность концентрироваться** и принимать решения, смятение, отсутствие планов на будущее.

Антисуицидальные факторы:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Рекомендации по взаимодействию с потенциальным суицидентом:

- 1. Будьте внимательным слушателем.**
- 2. Не давите на чувство долга.**
- 3. Предложите выходы из проблемной ситуации.**
- 4. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;**
- 5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит**
- 6. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;**
- 7. Убедите, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;**
- 8. Помогите понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно**
- 9. Обратитесь за помощью к специалистам.**

Спасибо за внимание!