

Профилактика суицидальных намерений и попыток среди подростков (лекция родителей)

Суицид - (*самоубийство*)- акт совершаемый человеком в состоянии **сильного душевного расстройства** либо под влиянием психического заболевания; осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Суицидальное поведение – аутодеструктивное (саморазрушающее) поведение, направляемое представлениями о лишении себя жизни.

Суицидальное поведение — понятие более широкое и помимо суицида включает в себя суицидальные покушения, попытки и проявления.

Информация к размышлению: по данным Всемирной организации здоровья за последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе от 13 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах.

Виды суицидов:

Демонстративный: разыгрывание театральных сцен с изображением попыток самоубийства безо всякого намерения действительно покончить с собой, с расчётом, что вовремя спасут. Все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вызвать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей, или, наконец, чтобы наказать обидчика, обратив на него возмущение окружающих, или чтобы доставить ему серьёзные неприятности. Место, где совершается демонстрация, свидетельствует обычно о том, кому она адресована.

Внимание! Демонстративные по замыслу действия вследствие неосторожности, неправильного расчета или иных случайностей могут обернуться роковыми последствиями. Более того, у подростков обнаруживается склонность к повторению суицидальных попыток и демонстраций!

Подражательный - подражание негативному явлению в молодёжной среде. Эффект Вёртера— массовая волна подражающих самоубийств, которые совершаются после самоубийства, широко освещённого телевидением или другими СМИ, либо описанного в популярном произведении литературы или кинематографа. Выявлен в 1974—1975 годах американским социологом Дэвидом Филлипсом, который исследовал волну подражающих самоубийств, прокатившуюся по всей Европе в конце XVIII века и спровоцированную распространением романа Гёте «Страдания юного Вертера» (отсюда и произошло название феномена). Социальные сети и средства массовой

информации создают «благоприятные» условия для распространения этого «вируса».

Аффективный: совершение суицидальной попытки на высоте аффекта, который может длиться от нескольких минут до часов и суток. Возможна и аффективная демонстрация при желании чтобы смерть «произвела впечатление».

Истинный: имеет место при постепенно вынашиваемом намерении покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по определению подростка, была эффективной, чтобы суицидными действиями «не помешали».

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. **«Избегание»** - в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.
5. **«Отказ»** - в основе лежит стремление умереть.

Группа риска детей, склонных к суициду:

1. Подростки, имеющие эмоционально-холодные отношения с родителями.
2. Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнять.
3. Подростки с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства.
4. Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
5. Подростки с нарушением межличностных отношений, «одиночки».

6. Подростки, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие.
7. Лица, страдающие от недавно испытанных унижений (буллинг) или трагических утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
8. Риск суицидов очень высок у лиц, употребляющих алкоголь. Это заболевание имеет отношение к 25–30% самоубийств; среди молодых людей его вклад может быть еще выше — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, часто предшествуют суициду. Наркотики и алкоголь ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.

Признаки высокой вероятности реализации попытки самоубийства:

- ✓ открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством знакомым, в письмах родственникам, любимым;
- ✓ косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий;
- ✓ активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.);
- ✓ фиксация на примерах самоубийств, погруженность в размышления о смерти (частые разговоры о самоубийствах вообще);
- ✓ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фотоальбомов, часов и т. п.);
- ✓ изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
- ✓ сужение круга контактов, стремление к уединению;
- ✓ потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- ✓ частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- ✓ необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- ✓ постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ✓ ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

- ✓ нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- ✓ отсутствие планов на будущее;
- ✓ внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- ✓ увлечение тату, порезами, царапками

Подросткового суицида практически всегда можно избежать. Главное, что для этого необходимо – это вовремя заметить тревожные сигналы. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое решение в жизнь за считанные часы. Как правило, подобное решение зреет в голове у ребенка не один день, и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно взывает к взрослым, различными способами давая понять родителям, что ему очень плохо.

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 наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Для формирования суицидальных установок следует:

1. общаться с подростком, не оставляя его наедине со своими мыслями;
2. вселять уверенность в свои силы и возможности;
3. внушать оптимизм и надежду;
4. проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
5. осуществлять мягкий контроль за поведением подростка, анализировать его слова и действия.

Лучшая профилактика суицида – это любовь и внимание. Чем больше в жизни ребенка анти суицидальных факторов, тем более он защищен

от суицидальных мыслей. Самым надежным анти суицидальным фактором в жизни ребенка **является семья**. Относитесь с уважением к чувствам подростка - возможно, нам кажется, что то, что его расстроило, не стоит внимания, в то время как для него это сопоставимо по значимости с чем-то очень важным. Не бойтесь говорить с ребенком на сложные темы. О том, что такое любовь, что такое дружба, в чем смысл жизни. Но не преподносите готовые ответы, расскажите о своем мнении и узнайте его, задавайте уточняющие вопросы, покажите, что вам действительно интересна его точка зрения. Именно в такие моменты ребенок ощущает свою значимость.