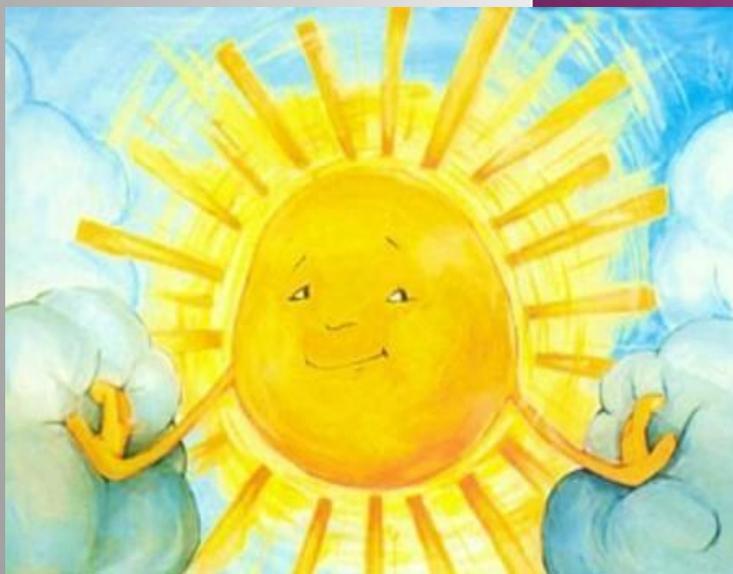


Мы выбираем жизнь

Профилактика детского и
подросткового суицида





СУИЦИД - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ И, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ЕГО, НУЖНО ПОНЯТЬ ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ РЕШИЛ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ. САМОУБИЙСТВО СОВЕРШАЕТСЯ В ОСОБУЮ, ИСКЛЮЧИТЕЛЬНУЮ МИНУТУ ЖИЗНИ, КОГДА ЧЕРНЫЕ ВОЛНЫ ЗАЛИВАЮТ ДУШУ И ТЕРЯЕТСЯ ВСЯКИЙ ЛУЧ НАДЕЖДЫ.



*“Мы выбираем жизнь, они - смерть.
Мы пишем письма, они -
предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у
них.....*

У них нет будущего.

*Кажется, что мы и они - из разных
миров.*

*Но как велика пропасть между нами,
Читающими эти строки,
И тем, кто решился на
самоубийство?*

*Как сильно нужно измениться
человеку,*

*Чтобы сделать этот шаг? Всего
лишь - шаг.*

*Они не были рождены самоубийцами,
но умерли
С этим клеймом.*

Они продолжают умирать”.

СТАТИСТИКА:



- Частота суицидальных действий среди молодежи, в последние годы удвоилась.
- У 30% лиц в возрасте 14 - 24 лет бывают суицидальные мысли.
- 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия.
- Примерно в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания.

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

- Словесные признаки
- Поведенческие признаки
- Ситуационные признаки



СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

- 1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- 2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- 3. Много шутить на тему самоубийства.
- 4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде — стать неряшливым.
- Изменения в школьных привычках: пропуски занятия, невыполнение домашних заданий, избегание общения с одноклассниками; проявление раздражительности, угрюмости; подавленное настроение; замкнуться от семьи и друзей.
- Быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявления признаков беспомощности, безнадежности и отчаяния.



СИТУАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ

Подросток может решиться на самоубийство, если:

- ◉ Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- ◉ Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
- ◉ Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
- ◉ Предпринимал раньше попытки суицида.
- ◉ Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- ◉ Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей, предательство).
- ◉ Слишком критично настроен по отношению к себе.



ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

- Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь).
- Манипуляция.
- Переживание обиды, одиночества, непонимания.
- Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность.
- Чувство мести, злобы, протеста.
- Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам.
- Страх наказания.
- Избежание трудных ситуаций.



ЦЕНИТЕ НАСТОЯЩЕЕ



**Жить - ради радости счастья,
Жить - ради горечи слез,
Жить - ради слова участия,
Жить - ради прелести грёз.**

**Жить и в страданье, и в ласке,
В вере, в безверье, во сне,
И в упоении сказки,
И в поклоненье весне.**

15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

- ⦿ 1. Попробуйте убедить ребенка обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).
- ⦿ 2. Разработайте стратегию помощи, если он отказывается от помощи специалистов.
- ⦿ 3. Будьте заинтересованы судьбе этого человечка и готовы помочь.
- ⦿ 4. Оцените его внутренние резервы - найдите их.
- ⦿ 5. Позвольте выговариваться - ребенок почувствует облегчение.
- ⦿ 6. Не оставляйте в одиночестве.
- ⦿ 7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору.
- ⦿ 8. Давайте больше позитивных установок, т. к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение.

10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих.

12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, родственников, врачей, священников, к которым можно обратиться.

13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность.

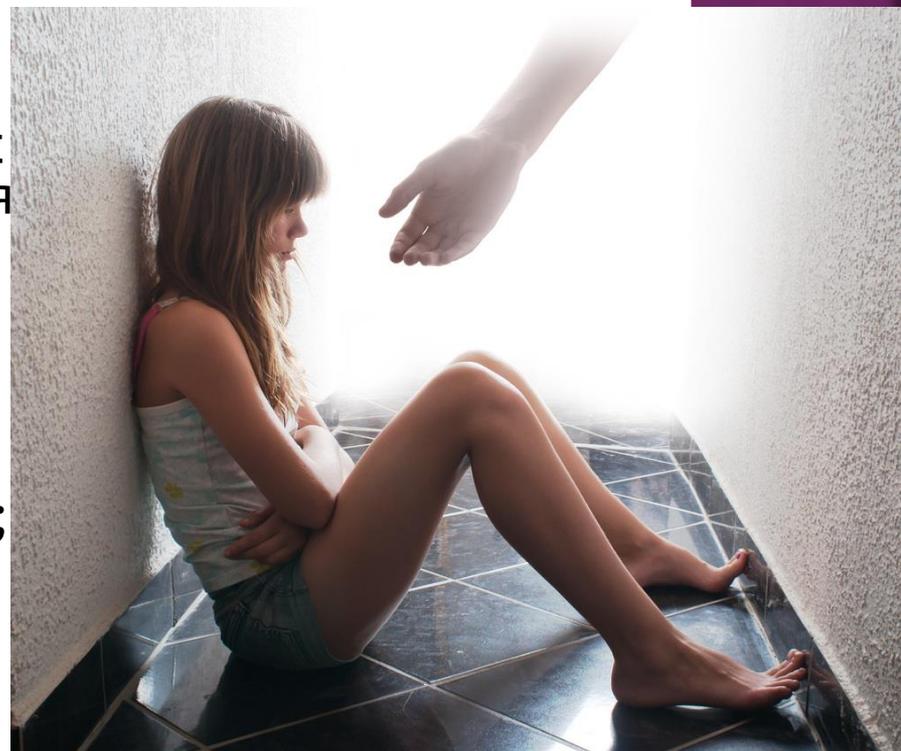
14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому.

15. Всегда негатив превращайте в позитив.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Затянувшаяся депрессия и одиночество становятся опасными, если:

- ребенок чувствует враждебность к людям, к которым раньше относился хорошо;
- у него нет интереса к чему бы то ни было;
- его здоровье существенно подорвано;
- имеется зависимость любого рода;
- ребенок избегает общества и большую часть времени проводит в одиночестве;
- говорит о смерти.



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКОМ, РАЗМЫШЛЯЮЩИМ О СУИЦИДЕ.

- 1. Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и не возможности излить перед кем то свою душу.**
- 2. Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о какая помощь необходима.**
- 3. Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.**
- 4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, по сколько высказывания типа “у всех есть такие же проблемы” заставляют ребенка ощущать себя более ненужным и бесполезным.**
- 5. Постараться изменить романтико -трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.**
- 6. не предлагать не оправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы.**
- 7. Привести конструктивные способы ее решения.**
- 8. Стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.**



**Остановись на полдороге,
Доверься небу, как себе,
Подумай – если не о боге –
Хотя бы просто о себе.**

