

Профилактика суицидального поведения

На **первом** месте из причин, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся **отношения с родителями**, на **втором** месте - **трудности, связанные со школой**, на **третьем** - **проблемы взаимоотношений с друзьями**, в основном **противоположного пола**.

Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность.

Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды.

Одним из **основных психологических объяснений проблем**, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, **является чрезмерная зависимость от другого человека**, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать».

Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована. Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. **Скажите, что вы принимаете их всерьез.**

Выработайте **совместные решения** о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте **интерес, но не оценивайте**, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА ОТ СУИЦИДА

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.
- ✓ Будьте внимательным слушателем.
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта.
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- ✓ Внимательно выслушайте подростка!

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Ситуационные сигналы суицидального риска

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы суицидального риска:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы суицидального риска:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» «Скоро все это закончится»)
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Внутренние ресурсы:

- ✓ Инстинкт самосохранения;
- ✓ Интеллект;
- ✓ Социальный опыт;
- ✓ Коммуникативный потенциал (общительность);
- ✓ Позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- ✓ Поддержка семьи и друзей;
- ✓ Религиозность;
- ✓ Медицинская помощь;
- ✓ Индивидуальная психотерапевтическая помощь.