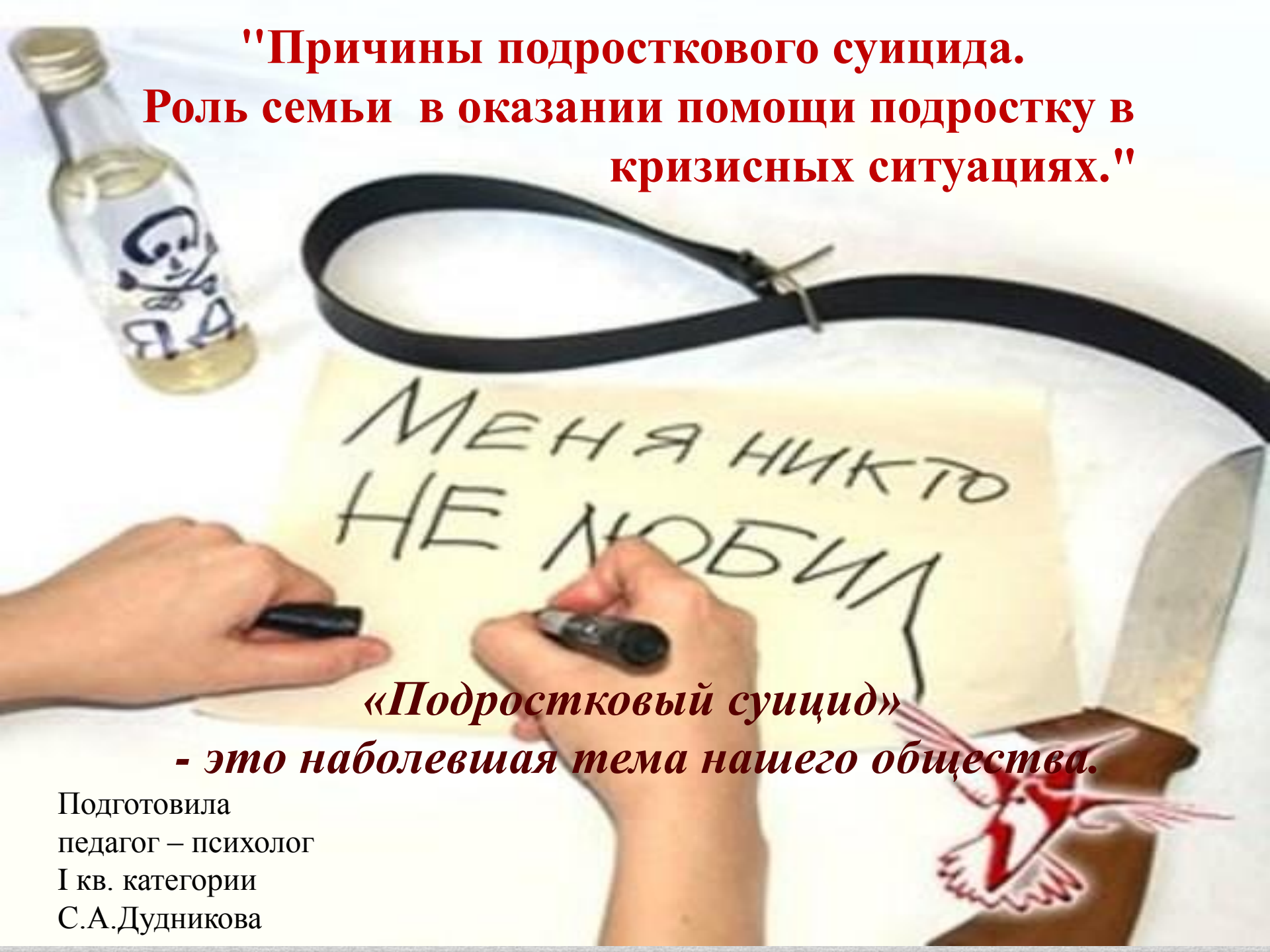


**"Причины подросткового суицида.
Роль семьи в оказании помощи подростку в
кризисных ситуациях."**



МЕНЯ НИКТО
НЕ ЛЮБИЛ

«Подростковый суицид»

- это наиболее важная тема нашего общества.

Подготовила
педагог – психолог
I кв. категории
С.А.Дудникова



Помните!

Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивал ребёнок, на самом деле умирать он не хочет. Он хочет, чтобы кто-то сказал ему, что жить не так уж и плохо.

И этим «кем-то» ОБЯЗАНЫ

стать **ВЫ!**

Риску суицида подвержены подростки с определенными психологическими особенностями:

- эмоционально чувствительные, ранимые;
 - настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
 - негибкие в общении;
 - склонные к импульсивным поступкам;
 - склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме;
 - пессимистичные;
 - замкнутые, имеющие ограниченный круг общения.
-



Типы суицидального поведения:

- **Демонстративное поведение** (*потребность обратить на себя внимание и на свои проблемы*);
- **Аффективное суицидальное поведение**
- **Истинное суицидальное поведение** (*потребности быть нужным хоть кому-то*)



СКРЫТЫЙ СУИЦИД:

Поведение, не приводящее обычно к немедленной смерти, но являющееся опасным и сокращающее жизнь (пьянство, курение, отказ от медицинской помощи при серьёзных заболеваниях, нарочитое пренебрежение ПДД или техникой безопасности, экстремальный спорт без надлежащей тренировки и экипировки), при том, что совершающий понимает его опасность, но возможный риск ему безразличен, называется саморазрушающим поведением.



СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»;
- косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»;
- много шутить на тему самоубийства;
- проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - в еде – есть слишком мало или слишком много;
 - во сне – спать слишком мало или слишком много;
 - во внешнем виде – стать неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
 - замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния

ВЕРБАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- Уверение в беспомощности и зависимости
- Прощание
- Шутки о желании умереть
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Медленная, маловыразительная речь
- Высказывание самообвинений
- Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти:

"Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить"; косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";

- Много шутит на тему самоубийства;
 - Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
-

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- Безднадёжность, беспомощность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерное опасение или страхи.
- Чувство собственной малозначимости.
- Рассеянность или растерянность.
- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга)
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или;
- 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);
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

СИТУАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ:

Человек 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).
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

ЦЕЛИ СУИЦИДА:

- 1. Протест, месть.** Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: "Вам будет хуже после моей смерти". Конфликт носит острый характер.
- 2. Призыв.** Суицидальное поведение по типу "призыва" возникает остро, реализуется чаще всего через самоотравление. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.
- 3. Избегание (наказания, страдания).** Суицидальное поведение по типу "избегания" проявляется в ситуациях угрозы наказания и при ожидании психического или физического страдания, а смысл суицида заключается в попытках их избежать.
- 4. Самонаказание** - определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.
- 5. Отказ.** Суицидальное поведение по типу "отказа" от жизни, где цель и мотивы полностью совпадают, встречается только у душевнобольных

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство.
 - Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.
 - Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.
 - Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
 - Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве.
-

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- Эмоциональная привязанность к родным и близким
 - Выраженное чувство долга, обязательность
 - Боязнь причинения себе физ. ущерба
 - Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих
 - Наличие жизненных, творческих и др. планов
 - Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении
 - Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности
 - Уровень религиозности
 - Негативная проекция своего внешнего вида после суицида
-

Ваши взаимоотношения

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
14. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
11. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?
12. Вы первым идёте на примирение, разговор?
13. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своем намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти



Разговор « по душам» с собственным ребёнком – главный фактор его уверенности в том, что он сам – ценность в этом мире. А все обиды, разочарования, беды – ВСЁ ПРОЙДЁТ!

