

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). 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.

ПОКАЗАТЕЛИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Недавние потери, связанные со смертью, разводом родителей, разрывом взаимоотношений, снижением уверенности к себе, самооценки.
- Потеря интереса к дружбе, увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие.
- Ощущение беспомощности, бесполезности: «всем будет без меня лучше».
- Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.
- Безнадежное будущее: «мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать плохо»
- Злоупотребление наркотиками или алкоголем.
- Несложившиеся взаимоотношения в школьном коллективе, неудачная («разбитая») первая любовь и другие кризисные (экстремальные) стрессовые ситуации. Именно в эти моменты они ищут родительской поддержки и понимания, доброго слова и ласкового взгляда.
- Основанием для ухода из жизни могут стать плохие отношения между родителями, унижение ребенка родителями, страх перед жестоким наказанием.

СИМПТОМЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

В период психологического кризиса (острого эмоционального состояния растерянности и тревоги) родителям необходимо обращать внимание на следующие признаки:

- Изменение характера – угрюмость. Отчужденность, раздражимость, беспокойство. Усталость, нерешительность, апатия.
- Изменения в поведении – неспособность сосредоточиться в школе, дома.
- Нарушение режима сна – бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.
- Нерегулярный прием пищи – потеря аппетита и веса.
- Разговоры о смерти и самоубийствах, желание пофантазировать на эту тему вслух.
- Стремление к одиночеству.
- Рассуждения на тему: «Я никому не нужен», «Все равно никто не будет обо мне тосковать».
- Чрезмерное внимание к мотивам смети в музыке, искусстве или литературе.
- Завуалированные попытки «попрощаться» (дарение своих вещей и любимых предметов близким друзьям; приведение дел в порядок)

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СУИЦИДА?

- Если вы чувствуете близкую опасность – отложите се дела и останьтесь с ребенком до тех пор, пока это настроение у него не пройдет.
- Если вы думаете, что сами не справитесь с его желанием покончить с собой, убедите его обратиться за помощью к психологу.
- Необходимо отметить, что многие из тех, кто покушается на самоубийство, вовсе не хотят умирать. Для них сверхдоза таблеток или перерезанные вены – способ сообщить всем о глубине своего отчаяния.
- Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека.
- Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.
- Необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
- Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.
- Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнению домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное, забота о котором может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
- Обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.

ПОМНИТЕ!

- Как бы подросток не был ориентирован на ценности своей возрастной группы, острота его переживаний становится несовместимой с жизнью, если он отвергнут в родной семье. Формы отторжения всегда бывают разные и далеко не всегда это – подчеркнутое равнодушие.
- Встречается много бессмысленных смертей, но никогда не бывает немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность.
- Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной ситуации, помогут избежать трагедии.
- «Самоубийств не бывает, бывают только убийства», - запомним эту фразу, напечатанную в одной из статей, посвященной проблеме суицида. Она как нельзя лучше отражает то, что хотелось бы сказать: не человек убивает себя, а обстоятельства, которые он перестает контролировать, и только кто-то третий в состоянии вернуть отчаявшемуся надежду.