

Профилактика подросткового суицида

Презентацию подготовила:
педагог-психолог ГБОУ СОШ №369 г. Москвы
Макарова И. Н.

15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

- **1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).**
- **2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.**
- **3. Будьте заинтересованы судьбе этого человека и готовы помочь**
- **4. Оцените его внутренние резервы – найдите их**
- **5. Позвольте выговариваться – человек 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.**
- **9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту**
- **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, семью, врачей, священников, муллы 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. Примените технику 2 колонок – негатив превратите в позитив**

Педагогам и родителям важно знать, в чем заключается проявление пред суицидального поведения. Признаки эмоциональных нарушений:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;**
- 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;**
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;**
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;**
- погруженность в размышления о смерти;**
- отсутствие планов на будущее;**
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;**
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий**
 - пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем**

К внешним проявлениям относятся:

- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь; • краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания

Вегетативные нарушения

- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Нарушение менструального цикла.
- Пища ощущается безвкусной
- То же в других частях тела (голове, животе)
- Нарушение ритма сна
- Слезливость
- Ощущение комка в горле
- Повышенное артериальное давление
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- Головные боли
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита
- Отсутствие чувства сна
- Запоры
- Повышенная сонливость
- Тахикардия
- Расширение зрачков
- Бессонница

Когда следует обращаться за профессиональной помощью

Затянувшаяся депрессия и одиночество становятся опасными, если:

- Вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;
- У вас нет интереса к чему бы то ни было;
- Ваше здоровье существенно подорвано;
- Вы попадаете в зависимость от лекарств или алкоголя;
- Вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;
- Вы думаете о самоубийстве

**Об этих признаках очень важно
рассказать кому-нибудь, сведущему в
консультативной работе с людьми в
состоянии горя.**

**Помните, что обращение за
профессиональной помощью отнюдь
не является слабостью, а, наоборот,
говорит о мужестве и решимости.**

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Поведенческие

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам.
- Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
- Посещение врача без необходимости.
- Нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы.
- Расставание с дорогими вещами или деньгами
- Приобретение средств для суицида
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу.
- Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту.

Словесные

- Уверения в беспомощности и зависимости от других
- Прощание
- Разговоры или шутки о желании умереть.
- Разговоры или шутки о желании умереть.
- Высказывание самообвинения.
- Двойственная оценка значимых событий.
- Медленная, маловыразительная речь.

Эмоциональные

- Амбивалентность
- Беспомощность – безнадежность
- Переживание горя
- Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отсутствие удовлетворения, печаль, грусть.
- Несвойственная агрессия или ненависть к себе.
- Вина или ощущение неудачи, поражения
- Чрезмерные опасения или страхи
- Чувство мало значимости, никчемности, ненужности.
- Рассеянность или растерянность

Риск суицидального поведения увеличивается в случае:

- **Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.**
- **Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).**
- **Наличия суицидальных попыток в семье.**
- **Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.**
- **Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.**
- **Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.**
- **Хронических или смертельных болезней.**
- **Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.**
- **Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).**
- **Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.**
- **Материально-бытовых трудностей.**
- **Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).**

Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде.

Для начала автор рекомендует не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

- 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.**

Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Рекомендации

родителям

Рекомендации родителям застенчивого ребенка и педагогам должны включать следующие моменты:

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разно стороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги — продавцу, телеграмму — телеграфистке и т. д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.

*Мы все умрем, людей
бессмертных нет.*

И это все известно и не ново.

*Но мы живем, чтобы
оставить след,*

*Дом иль тропинку, дерево иль
слово.*

*Им не исчезнуть начисто,
дотла.*

*Спешите ж делать добрые
дела!!!*

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**