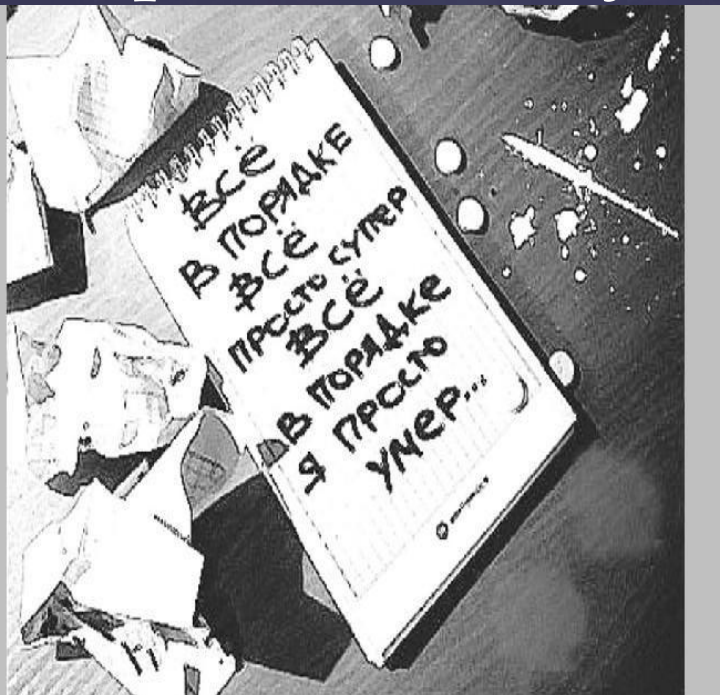


Профилактика суицидов и суицидального поведения у детей и подростков в современных условиях.



Подготовила: ведущий специалист
практический психолог-методист
Луганской республиканской
клинической
психоневрологической больницы
Ряднова Елена Васильевна

Дети – цветы жизни! Каждый родитель мечтает видеть своего ребёнка счастливым, здоровым, мечтает, чтобы он стал в жизни настоящим Человеком, впереди его ожидала хорошая судьба.



Официальная статистика

*По данным Всемирной
организации здравоохранения,
суицид является третьей
причиной смертности
подростков после несчастных
случаев и убийств.*

Отмечается, что до 13 лет суицидные попытки чрезвычайно редки.

С 14-15 лет суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума в 16-19 лет.

32 % попыток приходится на 17-летних,

31 % -на 16-летних,

21 %-на 15-летних,

12 % — на 14-летних

4 % — на 12-13-летних.

Лишь в 10 % у подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство),

в 90 % суицидальное поведение подростка — это «крик о помощи».

Неслучайно 80% попыток совершается дома, притом в дневное или вечернее время, т. е. крик этот адресован к близким прежде всего.

Основные мотивы суицидального поведения детей:

- 32% - обида;
- 30% — протест;
- 38% — одиночество, стыд, недовольство собой.

До 75% таких детей и подростков, так или иначе раскрывали свои намерения: искали возможность высказаться и быть выслушанными; намекали об этом своим близким, знакомым, но часто натыкались на глухую стену и не были услышаны, поняты и приняты всерьез.



*Почему МЕНЯ
НЕ ЛЮБЯТ
мои родители?*

Большинство подростков, совершающих суицид не хотят умирать. Так они пытаются решить проблемы, которые причиняют им физическую и эмоциональную боль.



Основные понятия:

Самоубийство (суицид) - осознанное лишение человеком себя жизни.

Суицидальное поведение - все проявления суицидальной активности.

Суицидальные мысли - представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни, как самопроизвольного действия.

Суицидальные замыслы - это активная разработка планов реализации самоубийства, выбор способа, времени и места.

Суицидальные намерения - присоединение к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу во внешнее поведение

Факторы суицидального риска

врожденные

Наследственные психические, нервно-психические заболевания

Тяжелые эндогенные заболевания

Случаи самоубийств у близких родственников

индивидуально-психологические

Высокая тревожность, агрессивность, эмоциональная нестабильность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка; недовольство внешностью, способностями; Тяжелое переживание возрастных Кризисов; Акцентуированное поведение; Трудности адаптации к социуму, коллективу; Отсутствие цели в жизни

приобретенные

В семье

Деструктивное воспитание

Наркомания, Алкоголизм правонарушения,

Неполные семьи,

Смерть родного человека

Отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

В школе

Неуспехи в учебе,

Конфликты с педагогами, кл. рук., администрацией, одноклассниками

Страх несоответствия ожиданиям окружающих

Ошибки в воспитательной, учебной деятельности

В сфере общения

Неразделенная любовь

Нарушения социальной адаптации

Неразвитые навыки общения

Попадание под чужое влияние

Насмешки, грубое слово

В сфере досуга

Литературные, музыкальные, философские увлечения

Религиозные, идеологические секты

СМИ, подражание кумирам

Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений

Интерес к смерти

Подростковый суицид



Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося подростка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Подростки, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их довольно часто. Сначала это была лишь фантазия, но когда слишком часто об этом размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной и постепенно фантазия приобретала все более реальные черты.

Типы суицидального поведения.

- ***Демонстративное суицидальное поведение*** – разыгрывание сцен с изображением попыток самоубийства, безо всякого намерения действительно покончить с собой, иногда с расчетом, что вовремя спасут. В среднем каждая четвертая демонстративная попытка суицида заканчивается суицидом по неосторожности.
- ***Аффективное суицидальное поведение*** – суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда, в силу напряженной ситуации, может растягиваться на часы и сутки.
- ***Истинное суицидальное поведение*** – имеет место обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка была доведена до конца. попытки по представлению подростка, была эффективной.

Динамика развития суицидального поведения.

- Первая стадия – формирование суицидальных мыслей.
- Вторая стадия – суицидальные замыслы.
- Третья стадия – суицидальная попытка.



Наиболее типичными мотивами самоубийств у подростков являются:

- ✓ Переживание обиды, одиночества, отчужденности, невозможности быть понятым.
- ✓ Действительная или мнимая утрата родительской любви, неразделенная любовь, ревность.
- ✓ Переживания, связанные со смертью, разводом, или уходом из семьи одного из родителей.
- ✓ Чувство оскорбленного самолюбия, вины, стыда, недовольства собой.
- ✓ Боязнь позора, насмешек или унижения.
- ✓ Страх наказания.
- ✓ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие.
- ✓ Подражание кумирам.
- ✓ Любовные неудачи, беременность.
- ✓ Чувство мести, злобы, протеста.
- ✓ Множество проблем, все глобальные и неразрешимые.
- ✓ Желание наказать обидчика.
- ✓ Депрессивные состояния.

Мама, я тебя очень сильно
люблю, но и злюсь тебе
так сильно. Я не могу
справиться с собой.

Целую, Юля.

*
В любом случае,
вы не могли бы
мне помочь...



В моей
Смерти
никогда
крошечной
не виноват

♡ Доча

Черты подросткового суицида.

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле;
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется аффектом;
- средства самоубийства выбраны неумело.



признаки суицидального поведения:

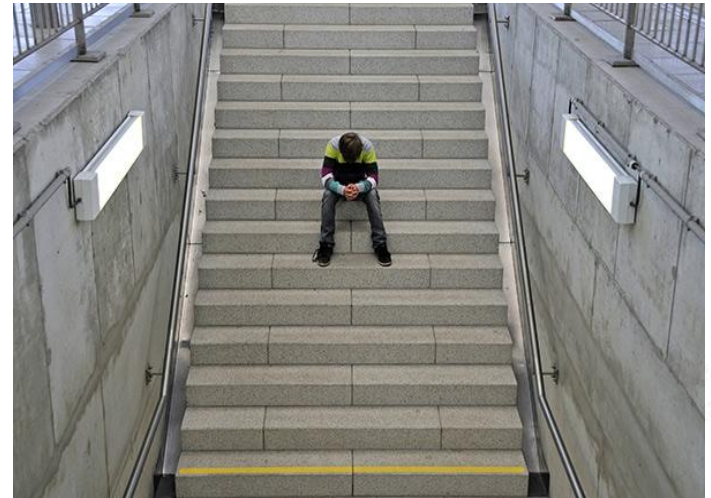
- сильное колебание настроения между возбуждением и упадком, неадекватная реакция на слова, шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
- чувство безнадежности, тревога, плач без причины, замкнутость, уход в себя,
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;
- вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости по отношению к одноклассникам, учителям.
- прощание, может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- приведение своих дел в порядок - раздача ценных вещей, подарков, своих вещей упаковывание. (подросток мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок).
Делает последние приготовления.

признаки суицидального поведения (продолжение):

- побег из дома, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины; внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- внешняя удовлетворённость - прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
Словесные указания или угрозы.
- злоупотребление алкоголем.
- активная подготовка (собираание лекарств, посещение кладбищ, разговоры о смерти, рисунки с гробом, крестом в черном свете).
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- членство в какой-либо группировке, секте.

Внешние проявления:

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



Группа риска.

- Предыдущая попытка суицида.
- Суицидальные угрозы.
- Аутоагрессия.
- Суициды в семье.
- Алкоголизм.
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов.
- Аффективные расстройства.
- Хронические и смертельные болезни.
- Тяжелые утраты.
- Семейные проблемы.



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.

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику подростковых самоубийств:

- самоубийства совершаются в основном психически неуравновешенными людьми;*
- самоубийства предупредить невозможно, поскольку тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает;*
- если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства;*
- если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве;*
- чужая душа - потемки и поэтому предвидеть попытку самоубийства невозможно;*
- существует некий тип людей, склонных к самоубийству;*
- не существует признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство;*
- решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.*



НОВЫЕ ЖЕРТВЫ «СИНЕГО КИТА»

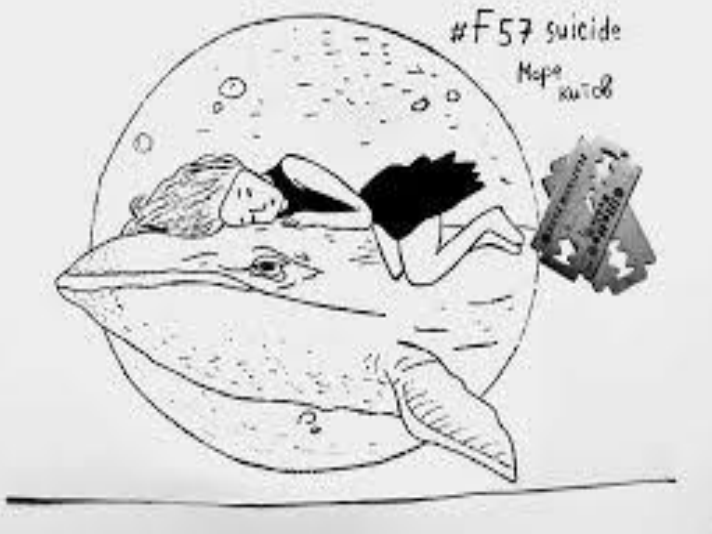


Что это за "группы смерти" и почему о них все говорят?

В 2016 году в соцсетях появились группы, где детей склоняют к суициду в режиме онлайн. То есть, заставляют покончить с собой и снять это на камеру, выложи в сеть. В таких группах, по сообщениям киберполиции, работают профессиональные психологи, которые планомерно доводят детей до самоубийства.

Какова идеология и символика "групп смерти"?

Символ групп смерти – киты, и фанаты и члены таких сообществ называют себя "китами". Эти животные ассоциируются у идеологов "групп смерти" со свободой, в том числе – свободой покончить собой. Подростков восхищает, что такие большие и сильные животные могут выбрасываться на берег, отверженные океаном (родителями, обществом, любимым человеком), и совершают суицид. Такая смерть считается красивой.



СМЕРТЕЛЬНЫЕ СЕТИ

#ТИХИЙ ДОМ
#СИНИЙ КИТ
#РАЗБУДИ МЕНЯ В 4.20





КАК СТАТЬ ФЕЕЙ ОГНЯ ИЗ ВИНКС ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?



В ПОЛНОЧЬ, КОГДА ВСЕ ЛЯГУТ СПАТЬ, ВСТАНЬ С КРОВАТИ И ОБОЙДИ КОМНАТУ ВОКРУГ 3 РАЗА, ЗАТЕМ ПРОИЗНЕСИ ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА: "ЦАРСТВО АЛФЕЙ, МИЛЫЕ ФЕИ, ДАЙТЕ МНЕ СИЛЫ, Я БАС ПРОШУ!" ПОСЛЕ ЭТОГО, ТИХО ИДИ НА КУХНЮ. СТАРАЙСЯ, ЧТОБЫ ТЕБЯ НЕ УВИДЕЛИ, ИНАЧЕ МАГИЯ СЛОВ ПРОПАДЕТ! ВКЛЮЧИ ГАЗОВУЮ ПЛИТУ, ВСЕ 4 КАМФОРКИ, НО НЕ ЗАЖИГАЙ ЕЕ! ТЫ ЖЕ НЕ ХОЧЕШЬ ОБЖЕЧЬСЯ? ЗАТЕМ ТАКЖЕ ТИХО ИДИ СПАТЬ. КОГДА ТЫ УСНЕШЬ, ПОЙДЕТ ВОЛШЕБНЫЙ ГАЗ, ПОКА ТЫ БУДЕШЬ ДЫШАТЬ ИМ ВО ВСЕ, ТЫ БУДЕШЬ СТАНОВИТЬСЯ ФЕЕЙ! А КАК ПРОСНЕШЬСЯ, СКАЖИ: "СПАСИБО АЛФЕЙ, Я СТАЛА ФЕЕЙ!" И ТЫ СТАНЕШЬ НАСТОЯЩЕЙ ФЕЕЙ ОГНЯ!





КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ БЕДЫ

«Самоубийца, в конечном счете, не боится смерти – он боится жизни ...»

В. Франкл

Главная наша задача состоит в том, чтобы удержать человека в живых, а не в том, чтобы переделать структуру личности человека или излечить его!

**ПРОФИЛАКТИКА
СУИЦИДА**

```
graph TD; A[ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА] --- B[Вселять уверенность в себе]; A --- C[Внушать оптимизм]; A --- D[Проявлять сочувствие и понимание]; A --- E[Обеспечивать занятость детей];
```

**Вселять
уверенность
в себе**

**Внушать
оптимизм**

**Проявлять
сочувствие и
понимание**

**Обеспечивать
занятость
детей**

ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД: ШАГИ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ

.Необходимо принять сам факт возможности принятия такого решения подростком. Иногда люди боятся преувеличить риск суицида. Но даже если они совершат такую ошибку, она будет ничем по сравнению с потерянной жизнью подростка. Поэтому нужно принять его как личность, допустить самую возможность того, что этот взрослеющий человек в принципе способен на совершение такого поступка. Не надо считать, что если кто-либо решился на самоубийство, его уже никто не сможет остановить. Искушение так думать очень велико. Но каждый день сотни людей по всему миру уходят из жизни по своей воле, хотя их могли бы остановить.

.Нужно установить с ребенком теплые и доверительные отношения. Решить полностью все проблемы, которые толкают человека на суицид, невозможно. Но приняв его таким, какой он есть, можно существенно снизить вероятность страшного поступка. Не нужно пытаться учить жизни "маленького взрослого" и морализировать. Гораздо больше он нуждается в любви, заботе и внимании, выражаемых как вербально, так и в виде объятий, прикосновений, улыбки. Забота – это то, что поможет тревожному и отчаявшемуся индивиду снова почувствовать себя нужным.

3. Подросток нуждается в том, чтобы его выслушали. Часто он хочет выразить свои чувства, всю ту эмоциональную боль, которая накопилась в нем. Своим поведением он демонстрирует то, о чем хотел бы сказать вслух: «У меня больше не осталось ничего ценного – того, ради чего еще можно жить». Общение с потенциальным самоубийцей, особенно подростком, может быть нелегким. Но необходимо помнить, что оно затруднено именно из-за данной склонности, ведь подросток не может больше концентрироваться ни на чем, кроме своей душевной боли.

4. Поиск основных причин возможного самоубийства. Необходимо не только поддерживать подростка и заботиться о нем, но и замечать признаки суицидального поведения. Если в речи фигурируют угрозы свести счеты с жизнью, если он одинок и изолирован от общества, постоянно ощущает себя несчастным, все это может быть серьезными признаками желания покинуть

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

НЕОБХОДИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ



- Предложить эмоциональную поддержку.
- Проработать суицидальные чувства. Чем более открыто человек расскажет об утрате, одиночестве, чувстве своей никчемности, тем меньшим станет накал его эмоций. Когда утихнет буря чувств, человек, скорее всего, перейдет к размышлениям. Этот мыслительный процесс чрезвычайно важен, так как никто кроме самого индивидуума не сможет отменить его решение о самоубийстве и принять решение в пользу жизни.
- Фокусировать внимание на позитивных, сильных сторонах человека, поощряя его к разговору о том, каким образом ему удавалось разрешить возникавшие ранее аналогичные или иные проблемы, не прибегая к самоубийству.
- Направить человека к психиатру или психотерапевту.
- Постараться встретиться с ним через определенное время и, по мере возможности, наладить постоянные контакты

При наличии риска средней степени.

Необходимые действия

Предложить эмоциональную поддержку, проработать суицидальные чувства человека, сфокусировать внимание на его сильных сторонах.

В дополнение к этому, предпринять описанные ниже шаги.

Воспользоваться амбивалентностью чувств. Следует концентрировать внимание на неоднозначности чувств и желаний суицидального подростка, чтобы постепенно укрепить его желание жить.

Обсудить альтернативы самоубийства. Тот, кто оказывает помощь в данный момент, должен попытаться проанализировать различные альтернативные способы решения проблемы. Пусть нет идеальных решений, следует обсудить все варианты в надежде на то, что подросток остановится на одном из них.

Заключить контракт. Получите от человека обещание, что он (она) не станет совершать самоубийства А) без предварительного контакта с медицинским работником; В) в течение определенного периода времени.

Направить пациента к психиатру или к психотерапевту, организовать его встречу со специалистом как можно скорее.

Связаться с семьей, друзьями подростка, чтобы привлечь их к оказанию поддержки.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто несешь чушь!»
«Всё безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить».	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе».
«Всё было бы лучше без меня»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил, Давай обсуди, как это изменить»	«Не получается – значит не старался»



При наличии высокого риска.

Необходимые действия

Постоянно оставаться с человеком. Не оставлять его одного ни на минуту.

Осторожно, мягко поговорить с человеком и постараться забрать у него таблетки, нож, пистолет, яд и т.п. (удалить орудия самоубийства).

Заклучить контракт.

Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом иного профиля, вызвать карету "скорой помощи" и организовать госпитализацию.

Информировать семью и привлечь ее членов к оказанию поддержки.

В каких случаях следует направлять к психиатру?

Если имеет место:

- психическое заболевание;
- история предшествующей суицидальной попытки;
- семейная история самоубийства, алкоголизма или психической болезни;
- тяжелая физическая болезнь;
- отсутствие социальной поддержки.

Что следует делать

Слушать, проявлять эмпатию и сохранять спокойствие;

Оказывать поддержку и проявлять заботу;

Относиться к ситуации серьезно и оценить степень риска;

Задавать вопрос о предыдущих попытках;

Обсудить возможные варианты решения, кроме самоубийства;

Задать вопрос о наличии плана самоубийства;

Выиграть время - заключить контракт;

Найти источники поддержки;

Если возможно, изъять орудия;

Предпринять необходимые действия, сообщить о ситуации другим, организовать помощь;

Если риск высок, оставаться с человеком.

Чего делать не следует

Игнорировать ситуацию.

Показывать, что ситуация вас шокирует, проявлять смущение, паниковать.

Обещать, что все будет хорошо.

Бросать человеку вызов, говоря, чтобы он сделал то, что собирается.

Стараться превратить все в тривиальную ситуацию;

Давать лживые обещания.

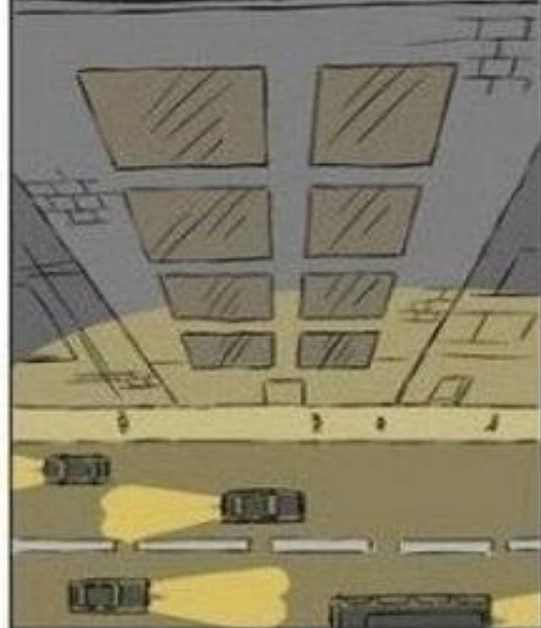
Обещать хранить все в секрете.

Оставлять человека одного.

СТОЙ!



**ПОСЛЕ СМЕРТИ
НЕТ ИНТЕРНЕТА**





Никто меня не любит



Дети, которых не любят

становятся взрослыми, которые не могут любить

Если Ваш ребенок решил поговорить с Вами и поделиться своими проблемами — бросьте всё и слушайте внимательно. Нет ничего более важного, чем это.

**ДЕТИ, КОТОРЫХ ЛЮБЯТ,
СТАНОВЯТСЯ ВЗРОСЛЫМИ,
КОТОРЫЕ УМЕЮТ ЛЮБИТЬ.**



Притча

В болоте северной Персии тонул человек.

Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала.

Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи.

Скоро целая толпа собралась на месте происшествия.

Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего.

«Протяни мне руку! – кричал он ему.

– Я вытащу тебя из болота.»

Но тонущий взывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь.

«Дай же мне руку» - все повторял ему человек.

В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи.

Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал: «Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку.

Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти.»

Зачастую подростки хотят, но не очень умеют делиться своими переживаниями. Их общение большей частью переключалось в Интернет, а то, что называют эмпатическим проживанием, возможно лишь в живом диалоге. В беседе человек может разобраться в своих чувствах, понять переживания другого человека.

Уважаемые взрослые!

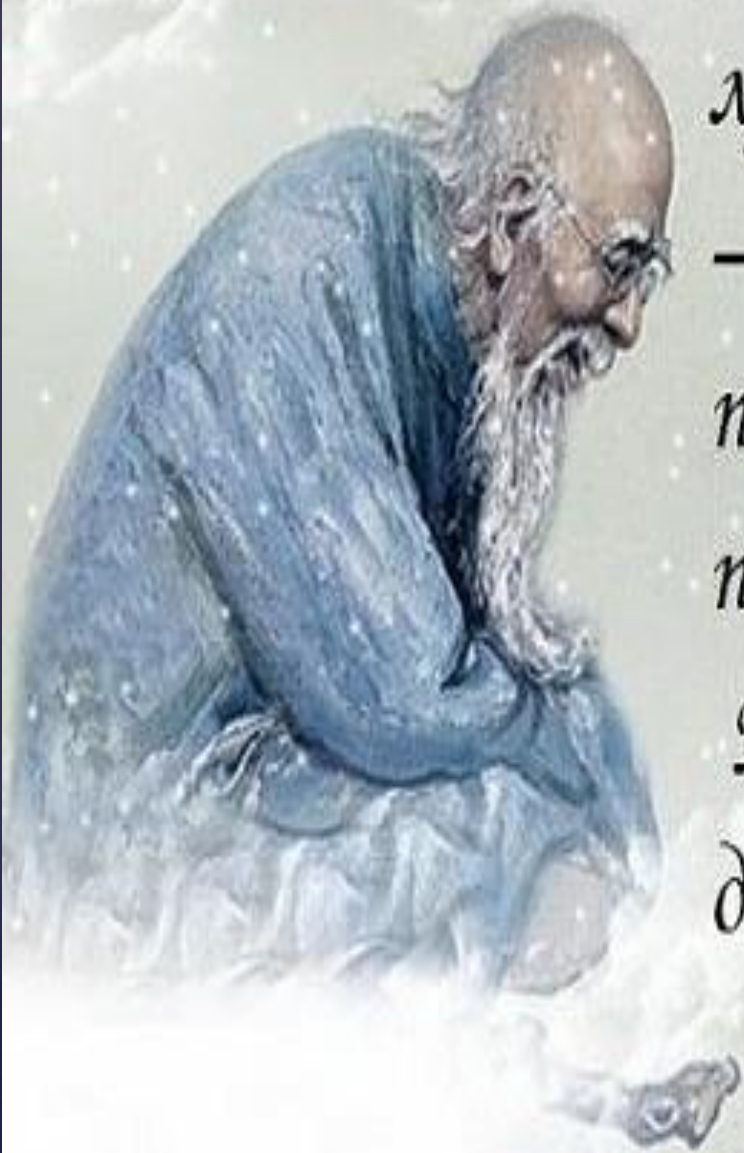
Уделяйте как можно больше внимания своим детям!

Первый и самый важный элемент работы с самоубийцами – это услышать их. Услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно. Подход к каждому должен быть индивидуальный. Уважаемые родители, если вы заметили, что с вашим ребенком что-то происходит, не стесняйтесь спросить совета у специалистов в этой области. Помогите своему ребенку!

Притча

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений у подростков. Чужих детей не бывает...



Один мудрец сказал: «Самое лучшее лекарство для человека — любовь и забота» Кто-то переспросил: «А если не поможет?»

Мудрец ответил: «Увеличьте дозу!»



Жизнь, как объектив
фотоаппарата,
фокусируйся только на том,
что действительно важно
и **получишь** замечательный
результат.

*Начните искать в жизни хорошее, и она будет
предлагать вам его все больше и больше.*



**Самый лучший
день жизни -
сегодня!**

**Самое лучшее
мгновение жизни -
сейчас!**

Благодарю за внимание!!!