

Профилактика суицидального поведения подростков

Согласно статистике причинами суицидов в 65% случаев становятся семейные конфликты, в 15% – неразделенная любовь, в 10% – депрессия или обида, в 8% – нервный срыв или потрясение, в 2% – любопытство и другие причины. При этом тот же нервный срыв может случиться, если ребенок стал жертвой насилия, из-за конфликта с учителями и одноклассниками, с воспитателями и родителями, из-за стыда и боязни ответственности за совершенные поступки.

Суицид - это осознанное лишение себя жизни.

Практически всегда подросток, решившийся свести счеты с жизнью, сознательно или бессознательно подает сигналы бедствия, ВАЖНО вовремя распознать их.

Виды суицидов:

- **Демонстративно-шантажный суицид** – все действия подростка направлены на то, чтобы их заметили. Обычно это - самоповреждения, порезы вен, отравление неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

- **Аффективный суицид** – спонтанный порыв свести счеты жизнью, спровоцированные сильными негативными эмоциями (обида, гнев...), затмевающие реальное восприятие действительности и провоцирующие на такие действия.

- **Истинный (спланированный) суицид** – подросток хорошо обдумывает каждое своё действие, старается привести в порядок дела, пишет сообщения в социальных сетях, раздаривает личные вещи.



К признакам суицидного поведения относятся:

разговоры и мысли о самоубийстве, депрессия - спутник суицидального поведения, чрезмерное или неуместное ощущение вины, частое употребление спиртного/наркотиков, высокая тревожность подростка, приобретение средств увечия, проблемы со здоровьем, внезапная инвалидизация, поиск информации о самоубийстве в интернете.

Мотивы суицидального поведения подростков

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Ревность к младшим братьям/сестрам.
4. Разрыв с другом/подругой, предательство, измена.
5. Переживания, связанные со смертью близких, друзей, животных.
6. Переживания из-за развода или ухода родителей из семьи.
7. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
8. Боязнь позора, насмешек или унижения.
9. Страх наказания, нежелание извиняться.
10. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ревность.
11. Беременность.
12. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
13. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие,
14. избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
15. Сочувствие, подражание (друзья, героям), эффект Вертера.
16. Романтизация смерти.
17. Стремление к экстриму (заигрывание со смертью).
18. Гедонизм, рискованное сексуальное поведение.
19. Аффект под воздействием ПАВ, алкоголя
20. Отсутствие жизненного опыта преодоления таких ситуаций.



Как выявить склонность подростка к суициду?

По внутренним переживаниям:

1. Безнадежность, опустошенность, ощущение тупика.
2. Не чувствует своей способности справиться с проблемами, найти выход из ситуации.
3. Беспомощность, бессилие.
4. Чувство неполноценности, никчемности.
5. Чувство одиночества и изоляции.

По внешнему поведению:

1. Быстрая смена чувств, изменчивость настроения, быстро вспыхивают и гаснут.
2. Синдром тревожного поведения: подъем настроения с признаками суеты и спешки.
3. Апатия, отсутствие интереса к чему-либо.
4. Подросток уклоняется от обязанностей.
5. Неспособность планировать дела, сонливость, бесполезное времяпровождение.
6. Внешнее спокойствие с погруженностью «в себя», отрешенности от забот.
7. Уход в мир фантазий, признаки бегства от реальности.
8. Нарастание немотивированной агрессивности, высокая ранимость и бурные реакции на неудачи.
9. Выраженное чувство вины и стыда, отчетливая неудовлетворенность собой;
10. Начал употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества.
11. Противоречивость, двойственность намерений.
12. Синдром завершения дел: внезапно успокаивается, приводит в порядок свои дела, пишет смс, записки и письма, раздаривает свои любимые вещи – «прощается».

Как же действовать родителям в такой ситуации?

Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Приходя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Говорите о перспективах в жизни и будущем. Узнайте, чего ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели.

Говорите с ребенком на серьезные темы: В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задумчивая беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций». Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.

Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.

Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком.

Родителям стоит пересмотреть отношения с подростком, воспринимать его как взрослую личность со своим мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями.

Самое главное – дать почувствовать ребенку, что он небезразличен и любим. Нужно убедить его, что душевные раны со временем заживают, что безвыходных ситуаций не бывает, и главное – помочь ему увидеть выход.



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ:

8-800-2000-122!

**Также Вам могут помочь психологи и
специалисты нашего Центра
(услуга предоставляется БЕСПЛАТНО)**

**Наш адрес:
623751 Свердловская обл., г. Реж,
ул.О.Кошевого д.11
Телефон / факс:
8(34364) 3-39-39, 3-36-75
E-mail: soc082@egov66.ru**

**Государственное автономное
учреждение социального обслуживания населения
Свердловской области
«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних
Режевского района»**

Памятка родителям



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ