

Профилактика суицида



***Педагог-психолог
МБОУ «СШ № 16»
Орсини М.-А. В.***



**"В нашу жизнь приходит радость,
когда у нас есть чем заняться,
есть кого любить, и есть на что
надеяться."
В. Франклин**

Суицид –



умышленное
самоповреждение со
смертельным исходом,
(лишение себя жизни)

Статистика

- По количеству самоубийств Россия занимает в мире - 2 место.
- По количеству самоубийств среди детей и подростков – 1 место.
- Ежегодно более 1,5 тыс. самоубийств совершаются несовершеннолетними.
- На 100 тыс. детского населения - 19,8 случаев суицидов.
- В последние годы частота самоубийств среди 10-14-летних детей - от 3 до 4 случаев на 100 тысяч.
- Среди подростков 15-19 лет - 19-20 случаев.
- Это превышает средний мировой показатель по этой возрастной категории населения в 2,7 раза.

Суицид



Является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день.

Суицид считается “убийцей № 2” молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет.

“Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.

По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

И если суицидологи правы, то тогда главным "убийцей" подростков является суицид.

Два базовых вопроса могут быть заданы в этой связи:

- ✓ что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство;
- ✓ что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством.

Причины суицида в детском и подростковом возрасте:

- ▶ 1) Несформированное понимание смерти
- ▶ 2) Отсутствие идеологии в обществе
- ▶ 3) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям
- ▶ 4) Дисгармония в семье
- ▶ 5) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, другие зависимости)
- ▶ 7) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

Признаки эмоциональных нарушений:

- ▶ - потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- ▶ - 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;

Признаки эмоциональных нарушений:

- ▶ - 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.

Рекомендации по оказанию поддержки ребенку:

- ✓ не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ✓ доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- ✓ не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- ✓ дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

Рекомендации по оказанию поддержки ребенку:

- ✓ сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- ✓ говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ✓ постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- ✓ убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

- ✓ не предлагайте упрощенных решений;
- ✓ дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- ✓ помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;



- ✓ помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- ✓ при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- ✓ помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.




ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- ✓ Будьте внимательным слушателем
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите
- ✓ определить перспективу на будущее.

Рекомендации родителям:

- ✓ Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- ✓ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
- ✓ Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
- ✓ Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами



А вы гладите? ТОЛЬКО ВЕЩИ?

В России миллионы детей
нуждаются в любви и внимании
своих родителей

*Спасибо за
внимание.
Больших
Вам
успехов !*

Если
Я
захочу
прыгнуть
с
крыши
Ты
Мя
остановишь?????????

