

Мифы о суициде

Неправда, что:

-Влечение к самоубийству передается по наследству. Это утверждение никем не доказано.

-Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали: 80-85% суицидентов были вполне здоровыми людьми.

Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержке. Получив это, человек отказывается от своих намерений.

Виды суицидов

1. Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен без всякого намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: "Сделай то-то и то-то, а то я..."

2. Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие подростки могут начинать заниматься

экстримом, пристращаются к алкоголю и наркотикам.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, которое не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать ребенка от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

Группа риска:

1. Подростки из конфликтных и асоциальных семей, злоупотребляющие алкоголем, наркотиками.
2. Подростки, которые совершали суицидальную попытку, были свидетелем её либо такой случай был в семье.
3. Одарённые, неуспевающие, отверженные ровесниками, родителями, педагогами, склонные к одиночеству.
4. Подростки, подвергшиеся жестокому обращению.

Признаки надвигающегося суицида:

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).

2. Прощание в различных формах (например: письменные указания, задача ценных вещей).

3. Внешняя удовлетворённость, т.к. решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Угроза – прямая или косвенная.

Основными причинами проявления суицидального поведения можно назвать:

Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых.

Отверженность сверстниками;

Социально-экономическая дестабилизация в обществе, семьях.

Влияние ТВ, интернет-ресурсов;

Искажение морально-этических ценностей;

Алкоголизм и наркомания среди родителей, среди самих подростков;

Снижение воспитательного воздействия в образовательных учреждениях;

- Низкая самооценка, трудности в самоопределении, неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной сфер;
- Безответная влюбленность.

Советы

по профилактике суицидального поведения

1. **Суицид** – это не повод для публичного обсуждения. Это – крик о помощи.
2. **Попытку или намерения** – рассматривать серьезно, не оставлять без внимания;
3. **Дать возможность высказаться** и внимательно выслушать;
4. **Не употреблять общие фразы** "Да ты не думай об этом", "Ну, всё не так плохо и т.д. Это может привести к обратному эффекту;
5. Отговаривая, **не давить на чувство долга**. Это может подтолкнуть к роковому шагу: "А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!";
6. **Установить доверительные, заботливые взаимоотношения**, проявлять интерес к любым проблемам;
7. **Не стыдить! Не спорить!** Спор блокирует дальнейшее обсуждение;
8. **Открытое обсуждение проблем снижает тревогу.** Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тре-

вожность, обсуждение же помогает "выпустить пар", выплеснуть эмоции;

9. **Обсуждать** семейные и внутренние проблемы детей;

10. **Помогать** подросткам ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним;

11. Ни при каких обстоятельствах **не применяйте наказания**;

12. **Будьте внимательными** и, что особенно важно, деликатными с детьми: подростковые переживания переживания уникальны.

13. **Обратите внимание** на отрешенность, наличие рисунков на руках (киты, бабочки, цветы), на порезы, ночные разговоры по телефону-в 4-20 утра, логотипы, черно-белые цвета в рисунках, фото (высотные здания), музыка, вводящая в транс. Заведите свою страницу, чтобы попасть в друзья. Ищите в ребенке хорошее, выражайте любовь к нему!

14. При малейшем подозрении на суицид – **обращайтесь к специалистам!**

ПОМНИТЕ!

Лучшая профилактика суицидального поведения – своевременно оказанная педагогическая и психологическая поддержка!

Профилактика суицидального поведения у подростков

Что делать и как помочь?



- Тел. доверия: 8 800 2000 122 (Москва);
- Центр кризисной психологии: 8 925 642 34 61, Москва
- Центр «Стратегия», Калуга, тел. 8 (4842) 56 10 34