

Здоровый образ жизни

Классный час
«Мы выбираем жизнь»



Профилактика подросткового суицида



Суицид - психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды.



“Мы выбираем жизнь, они - смерть.

**Мы пишем письма, они -
предсмертные записки.**

**Мы строим планы на будущее, у
них.....**

У них нет будущего.

**Кажется, что мы и они - из разных
миров.**

Но как велика пропасть между нами,

Читающими эти строки,

**И тем, кто решился на
самоубийство?**

**Как сильно нужно измениться
человеку,**

**Чтобы сделать этот шаг? Всего
лишь - шаг.**

**Они не были рождены самоубийцами,
но умерли**

С этим клеймом.

Они продолжают умирать”.

Статистика:



- Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

- Словесные признаки
- Поведенческие признаки
- Ситуационные признаки



Словесные призна

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
 - 1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
 - 2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
 - 3. Много шутить на тему самоубийства.
 - 4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.



Поведенческие признаки

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами. 2 Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде — стать неряшливым;
- в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то отчаяния. 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.



Ситуационные признаки

- Человек может решиться на самоубийство, если:
- • Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- • Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
- • Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
- • Предпринимал раньше попытки суицида.
- • Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кое-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- • Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- • Слишком критично настроен по отношению к себе.



Основные мотивы суицидального поведения у подростков:

- 1. суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
- 2. переживание обиды, одиночества, непонимания;
- 3. любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- 4. чувство мести, злобы, протеста;
- 5. подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
- 6. страх наказания;
- 7. избегание трудных ситуаций;



«Ценить настоящее»



**Жить – ради радости счастья,
Жить – ради горечи слез.
Жить – ради слова участия,
Жить – ради прелести грез.**

**Жить и в страданье, и в ласке,
В вере, в безверье, во сне,
И в упоении сказки,
И в поклоненье весне.**



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.

15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

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

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



Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде.

- 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.**
- 8. Стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.**

**Остановись на полдороге,
Доверься небу, как себе,
Подумай – если не о боге –
Хотя бы просто о себе !!!**

