

Родители! Да будем внимательны к детям!

Автор:

**Ременникова Галина Михайловна учитель математики
высшей категории МКОУ «Любинская СОШ №3»**

р. п. Любинский, 2012

Что такое суицид и как с ним бороться?



Печальная 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.





**Мир, вероятно,
спасти уже не
удастся, но
отдельного
человека всегда
можно.
Иосиф Бродский**



Суицид и суицидальная попытка, как распознавать признаки надвигающейся опасности и что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода?

Суицид - следствие не одной неприятности, а многих.

Попробуем разобраться в том, что такое **суицид** и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

- ❑ Лошади никогда не кончают самоубийством, потому что, будучи лишены дара речи, они не имеют возможность выяснять отношения. (В. Маяковский)
- ❑ Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь саму книгу.” (Ж. Санд).
- ❑ Самоубийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого. (Веслав Брудзиньский)
- ❑ Убийца убивает человека, самоубийца – человечество. (Г. Честертон)
- ❑ Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал. (Р. Алев)



Термин - суицид впервые был введен Г. Дэээ (итальянским психологом) в 1947 году как "поведение с намерением лишить себя жизни". Отечественная наука трактует суицид как сложномотивированный поведенческий акт, в котором тесно переплетаются социальные, психологические и психофизиологические факторы. Основной его детерминантой всегда является социально-психологическая дезадаптация личности, наступающая вследствие неблагоприятного стечения жизненных обстоятельств, либо при субъективной интерпретации этих обстоятельств как неразрешимых.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в реагировании, снятии аффективного напряжения, ухода, выключение из тяжелой жизненной ситуации. Общей эмоцией в кризисной, ведущей к самоубийству, ситуации является эмоция безнадежности и беспомощности.

Факторы суицидального риска

Генетические
факторы

Психолого –
психиатрические
факторы

Социально –
средовые
факторы

Формы суицидальной активности

- суицидальные мысли
- суицидальные попытки
- завершённый суицид

Виды суицидального поведения

- демонстративно –
шантажное
- самоповреждающее
- истинное

Причины суицидов в детском и подростковом возрасте

- Несформированное
понимание смерти.
- Отсутствие идеологии в
обществе.
- Ранняя половая жизнь,
приводящая к
разочарованиям.
- Дисгармония в семье.
- Саморазрушающее поведение.
- Депрессия.

Выделяют 5 ведущих мотивов суицидального поведения

«**Призыв**» - цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.

«**Протест**» - выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.

«**Избегание**» - в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.

«**Самонаказание**» - суицид совершают под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.

«**Отказ**» - в основе лежит стремление умереть.

Типы суицидального поведения у подростков

Истинное без психотической патологии встречается редко

Аффективное

Демонстративное

Суицид является одним из наиболее трагических видов общественного поведения, связанного с потерей смысла жизни. Особенно трагичен суицид детей и подростков. По данным статистики, наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). По возрасту пик суицидов приходится на 15 – 16 лет и практически не встречается у детей до 8 лет. По половой принадлежности больше склонны к суицидам мальчики. 92% детей и подростков, совершивших суицид, не попадали в поле зрения психиатра.

Николай Бердяев: «Суицид есть издевательство над смертью».

Группа риска

- Незаконченная попытка суицида.
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- Тенденции к самоповреждению
- Суициды в семье
- Алкоголизм
- Употребление наркотиков и других токсических препаратов
- Аффективные расстройства
- Хронические или смертельные болезни
- Семейные проблемы
- Сверхкритичные к себе подростки
- Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат
- Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

5 ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЕВ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

- Подросток злоупотребляет алкоголем, наркотическими веществами.
- Имеется акцентуации характера.
- Ранее получал стационарное или амбулаторное психиатрическое лечение.
- Проживает отдельно от родных.
- Помимо данного эпизода у подростка уже был суицидальный эпизод.

Факторы, которые увеличивают риск суицида среди подростков, включают

- **Психологический беспорядок, особенно депрессия, биполярный беспорядок, а также употребление алкоголя и наркотиков (Около 95% подростков заканчивающих жизнь самоубийством имеют психологическое расстройство на момент совершения самоубийства).**
- **Чувство огорчения, раздражительности, или возбуждения.**
- **Чувство безнадежности и бесполезности, эти чувства часто сопутствуют депрессии. (Например, подростки, которые постоянно испытывают неудачи в школе, подвергаются насилию дома, или изолированы от своих сверстников)**
- **Совершавшие ранее попытки к самоубийству**
- **Генетическая склонность к депрессиям и суициду (Действительно депрессивные расстройства могут иметь генетический компонент, так многие подростки уже склонные к определенным видам депрессивным расстройствам).**
- **Физические или сексуальные домогательства.**
- **Недостаток поддержки общества, слабые отношения с семьей и сверстниками.**
- **Имеющие дело с гомосексуальностью в обществе или враждебной школьной среде.**

Потребность в самоуничтожении у подавляющего большинства людей является лишь временной, неудавшаяся попытка уже вновь возвращает инстинкт жизни и заботу о ней.

В. М. Бехтерев



Словесные признаки

- Разговоры о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- Намёки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутят на тему самоубийства.
- Заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

- Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
- Демонстрируют радикальные перемены в поведении.
- Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении
- Ощущает себя жертвой насилия
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критически настроен по отношению к себе.



Жил был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне - очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!».

Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло - наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал:

«И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

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 выговориться – 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.
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.

Уважаемые родители!

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдание вашего ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.



Все известные мировые религии не одобряют суицид, и этому есть объяснение. С точки зрения религиозного человека – жизнь – это Божий дар, а самоубийца «швыряет Божий дар в лицо Богу».

Поэтому совет родителям прост и доступен: «Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе».

Подумайте об этом!

**Если вы слышите от
своего ребенка ...**

Обязательно скажите:

«Ненавижу школу!»

«Что там происходит? Что заставляет тебя так чувствовать?»

«Все кажется таким безнадежным. Что толку...»

«Иногда мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем какие у нас трудности и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».

«Всем было бы лучше без меня...»

«Ты очень много значишь для меня и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».

«Вы не понимаете меня!»

«Скажи мне, как чувствуешь себя...Я действительно хочу это знать».

«Мама я совершил(а) скверный поступок»

«Давай сядем и поговорим об этом».

«Что если у меня не получится?»

«Если не получится, я буду знать что ты сделал (а) все возможное».

**Два мира есть у человека:
Один, который нас творил,
Другой, который мы от века
Творим по мере наших сил.**





*Мы все умрем, людей бессмертных нет.
И это все известно и не ново.
Но мы живем, чтобы оставить след,
Дом иль тропинку, дерево иль слово.
Им не исчезнуть начисто, дотла.
Спешите ж делать добрые дела!!!*

Список полезных ссылок

- <http://www.suicida.net/pointer/profilaktika/> - Суицида нет.
- <http://vsevteme.ru/network/161/items?category=1518> – Все в теме.
- <http://www.centri-detstvo.ru/publ/13-1-0-74> - Детство.
Подростковый суицид: причины и профилактика.
- http://www.rus-goroskop.ru/lichnost_view.html?link=suizid – Суицид. Профилактика суицида.
- <http://www.orenprok.ru/> - Прокуратура Оренбургской области.
- <http://www.psynavigator.ru/articles.php?code=33>

Что такое суицид и как с ним бороться?

- Дюркгейм Э. Самоубийство: социологический этюд.
- Камю А. Абсурдное рассуждение//Миф о Сизифе .
- Курпатов А. Самоубийство — безысходность или бессмыслица?
- Мартыненко А. В. Суицид в молодежной среде // Знание. Понимание. Умение. — 2005. — № 1. — С. 139-141.