

Профилактика суицидального поведения у подростков



Всемирная организация здравоохранения

Ежегодно более 800 тысяч человек кончают жизнь самоубийством, в 25 раз больше людей предпринимают попытки самоубийства.

В 2005 году Россия занимала третье место в мире по этому показателю.

В 2018 году опустилась на 16-е.

Актуальность

Возникновение мыслей о суициде у подростков

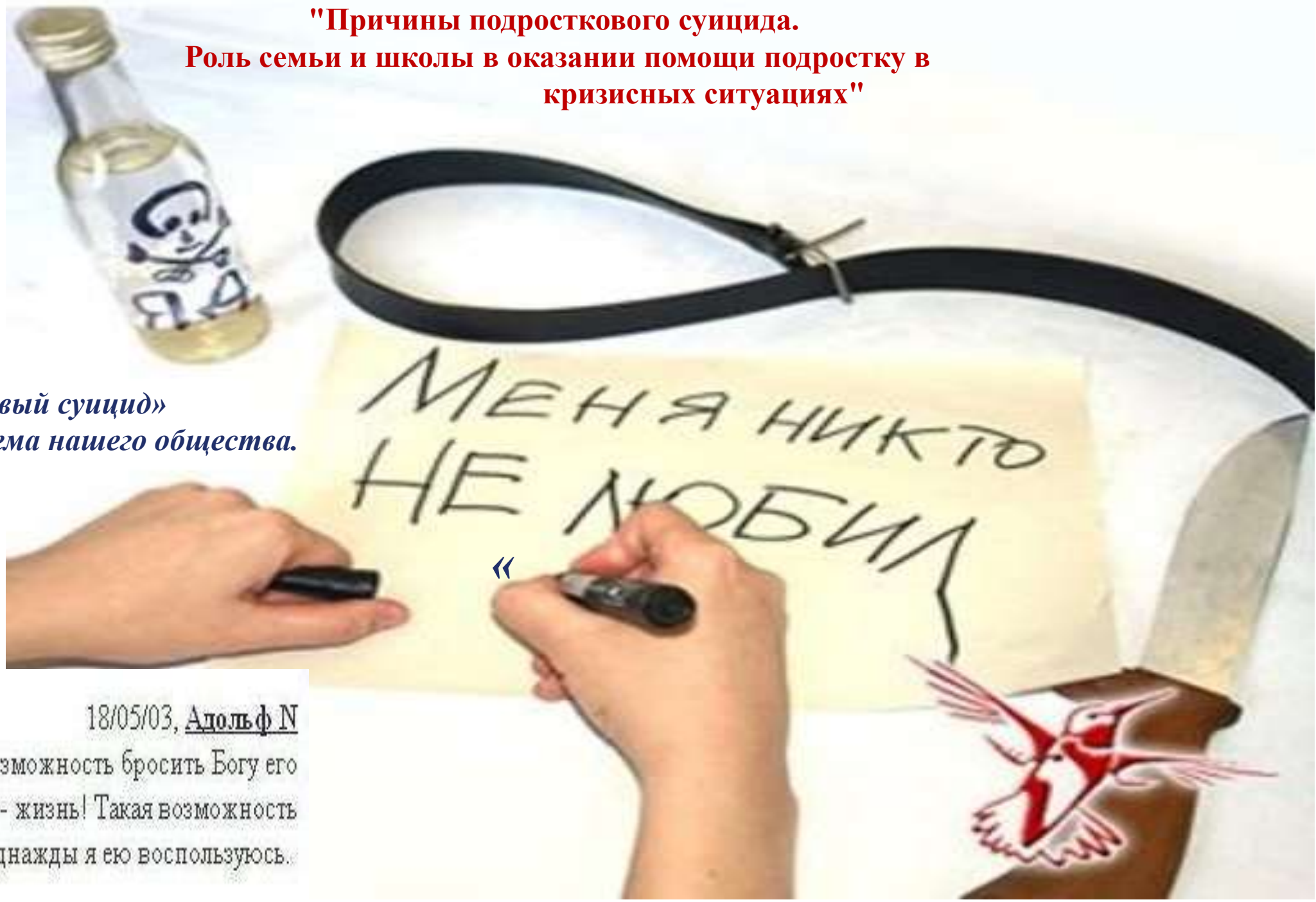
Вопрос – было ли желание покончить жизнь самоубийством?

Нет - 57%

Были моменты, когда не очень хотелось жить – 30%

Да – 13%

**"Причины подросткового суицида.
Роль семьи и школы в оказании помощи подростку в
кризисных ситуациях"**

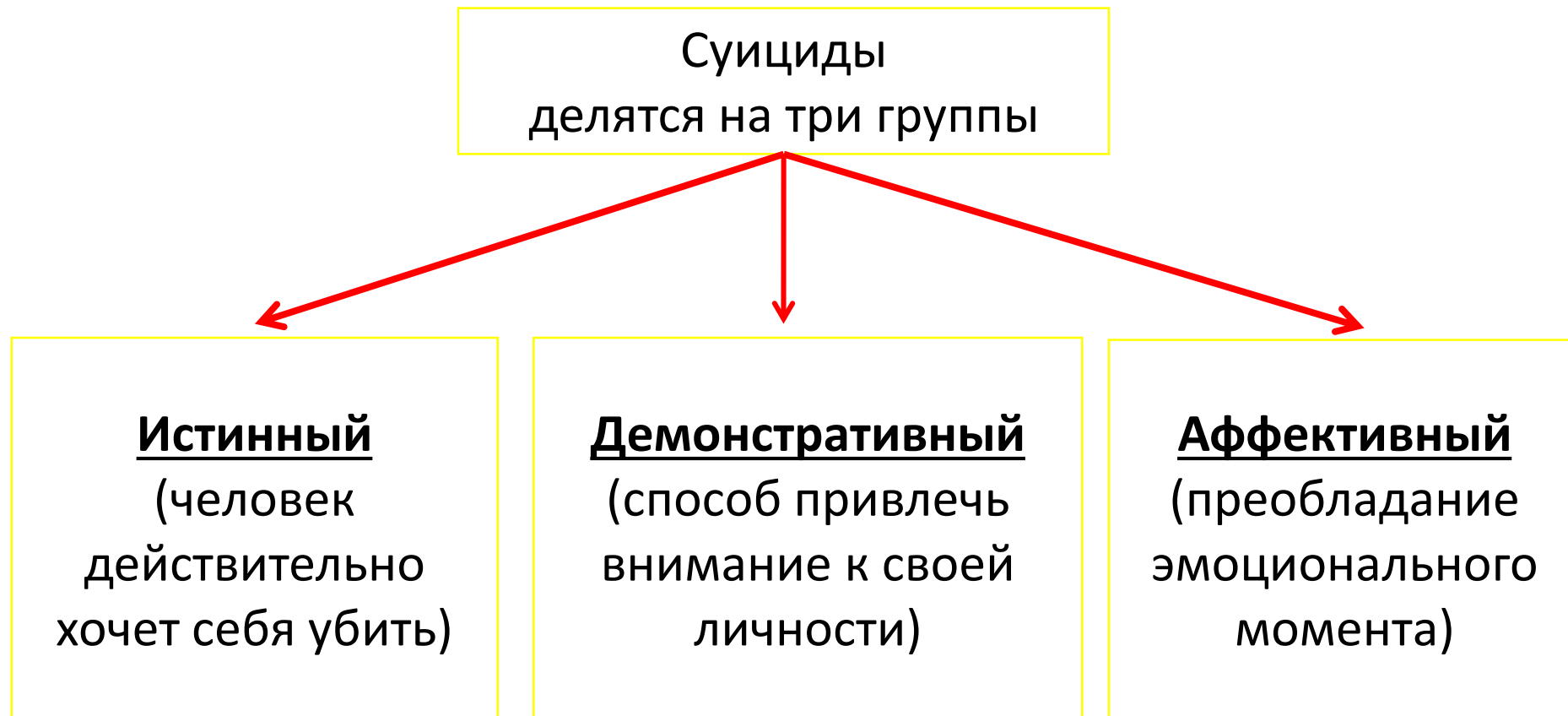


*«Подростковый суицид»
- это наблевшая тема нашего общества.*

18/05/03, Адольф N

Это замечательная возможность бросить Богу его
никчемный подарочек - жизнь! Такая возможность
дана только людям. Однажды я ею воспользуюсь.

Суицид (от лат. *sui caedere* – убивать себя) - следствие болезненного и мучительного духовного и психологического кризиса, сильного внутреннего конфликта, ведущих к сужению сознания, потере смысла страданий и всей жизни...



Статистика

у 30-45% лиц в возрасте 14-18 лет
бывают суицидальные мысли:

- ✓ в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой
- ✓ в 90% суицидальное поведение подростка - это привлечение к себе внимания

Пик приходится на подростков
16-18-летнего возраста

34% несовершеннолетних
повторяют свои попытки
самоубийства, причем с каждой
новой возрастает вероятность
смертельного исхода...

Российский уровень детских суицидов превышает среднемировой в три раза

✓ в 2013 году – 461 погибли подростков

Далее лавинообразное распространение «групп смерти» в соцсетях»

✓ 2014 году погибли 737,

✓ в 2017 году — 692,

✓ в 2018 году - 712

НСО: попыток суицида

2017 – 126 подростков

2018 – 182 подростков

2019 – 254 подростков

Причины:

✓ семейные конфликты - 46%,

✓ угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) - 24%.

✓ конфликты с одноклассниками и друзьями – 11%

✓ некорректное поведение учителей и конфликты с ними – 7%

✓ страх насилия со стороны старших

✓ другое

Кто находится в зоне повышенного суицидального риска

- ✓ депрессивные подростки
- ✓ подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками
- ✓ подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи
- ✓ одаренные подростки
- ✓ подростки с плохой успеваемостью в школе
- ✓ беременные девочки
- ✓ подростки - жертвы насилия

Так почему же дети добровольно уходят из жизни?

- ✓ Неблагополучная семья (до 50% суицидентов были из неблагополучных семей (алкоголизм, криминальное прошлое родителей))
- ✓ Неполная семья (каждый третий суицидент воспитывался в неполной семье - в подавляющем большинстве с матерью;).
- ✓ Стресс
- ✓ Одиночество
- ✓ Конфликт в личной жизни, неразделенные чувства
- ✓ Школьные проблемы
- ✓ Состояние алкогольного опьянения
- ✓ Сайты глобальной сети Интернет
- ✓ Генетическая предрасположенность

Предупреждающие знаки

Словесные предупреждения

- ✓ Я решил покончить с собой
- ✓ Надоело. Сколько можно! Сыт по горло
- ✓ Лучше умереть
- ✓ Пожил и хватит
- ✓ Ненавижу всех и всё
- ✓ Ненавижу свою жизнь
- ✓ Единственный выход умереть
- ✓ Больше ты меня не увидишь
- ✓ Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, и я вернусь в этот мир
- ✓ Если мы больше не увидимся - спасибо за всё!"

Подростки вдруг начинают странно непривычно вести себя..

Большинство суицидентов выставляют перед собой «**предупредительные знаки**».

Знаки эти – их крики о помощи...

Угроза совершить суицид

- ✓ Я собираюсь покончить с собой
- ✓ В следующий понедельник меня уже не будет в живых

Сообщения покончить с жизнью возникают без внешних провокаций и, как правило, проявляются в виде шантажа близких:
«Ах, вот вы как! А я, значит, так сделаю!».

Мотивами суицида у подростков и детей выступают следующие:

Отсутствие зрелого понимания смерти

- Подросток не отдает себе отчета в том, что смерть – это навсегда. Он думает, что вот попугаю «их» и все вернется назад и проблемы исчезнут. Осознание смерти и страх ее формируется лишь к 18 и позже годам.

Нет в обществе признанной идеологии

- В стране, где нет устойчивых понятий о Родине, о семье и прочем, подростки гораздо чаще чувствуют себя ненужными и пребывают в депрессии.

МОТИВЫ

Раннее начало половой жизни

- Приводит к серьезным разочарованиям.

Например, это может быть потеря возлюбленного (он/она бросил меня), нежеланная и, естественно, неожиданная беременность, половые болезни и прочее.

Таким образом утрачивается цель жизни и невозможно наметить пути достижения.

МОТИВЫ

Физическое состояние

- Дети, у которых имеются серьезные заболевания: туберкулез, онкологическая патология или проблемы с сердцем.

Причем попытка суицида случается на этапе обследования, когда диагноз еще не установлен.

МОТИВЫ

Психические состояния

- **Депрессии** и различные психозы в трети случаев ведут к самоубийствам у детей.

Такие подростки утрачивают вкус к жизни, не могут испытывать яркие положительные эмоции и наслаждение от того, от чего получали ранее.

Ребенок ощущает безнадежность, безысходность, вину и самоосуждение, становится раздражительным и тревожным.

К соматическим проявлениям тревоги относятся дрожание, частое дыхание и сухость губ.

Подросток либо мучается бессонницей, либо сонлив днем, возникают необъяснимые боли в голове или животе.

Психогенные нарушения и психические состояния обусловлены серьезными потерями (утрата здоровья, смерть близких или друга, перемена места жительства).

МОТИВЫ

- Прочие

Дисгармоничные отношения в семье — длительные и непрекращающиеся конфликты с родителями, братьями/сестрами.

Саморазрушаемое поведение у подростка — к этому пункту относится неумеренное потребление алкоголя, наркомания, общение с асоциальной компанией.

Школьные отношения. Подростки большую часть времени проводят в школе, где у них могут быть конфликты как с учителями, так и с одноклассниками.

Материальные и бытовые трудности. Это редкая причина самоубийств у подростков.

Говорить конкретно о каком-либо одном мотиве суицида нецелесообразно. К суицидальному поведению приводят сочетание нескольких опасных факторов, которые сохраняются продолжительное время.

Что хочет показать подросток?

Какие цели преследуют подростки – суициденты:

Протест или месть. Суицидальное поведение подростков в виде «протеста» имеет цель нанести ущерб обидчику и отомстить ему по принципу: «когда я умру, вам будет хуже». В данном случае мысль о суициде возникает импульсивно, а конфликт имеет острый характер.

Призыв. Цель попытки самоубийства – получить помощь от окружающих чтобы изменить ситуацию. В данном случае суицидальное поведение также развивается остро, а попыткой суицида часто выступает самоотравление.

Избежание наказания/страдания. Попытка самоубийства в данном случае преследует цель избежать наказания при его угрозе, следовательно, психической и физической боли.

Самонаказание. Прибегнуть к суицидальной попытке заставляют либо переживания реальной вины, либо следствие надуманной вины.

Отказ. Подобный тип - «отказ» от жизни – наблюдается у психически больных подростков.

Типичные признаки готовящегося суицида

Для того, чтобы вовремя распознать желание подростка покончить с жизнью, взрослые, особенно педагоги и родители, должны знать и уметь выявлять признаки суицидального поведения у несовершеннолетних.

На первый план в планировании самоубийства выходят различные **эмоциональные нарушения:**

- ✓ утрата аппетита, либо, напротив неуправляемое обжорство;
- ✓ проблемы со сном (бессонница или дневная сонливость на протяжении нескольких дней);
- ✓ постоянные жалобы на беспричинные соматические недомогания (абдоминальные или головные боли, постоянная усталость, запоры, сухость языка и прочие);
- ✓ безразличие к собственной внешности;
- ✓ постоянное ощущение собственной никчемности и одиночества, тоски или вины

Типичные признаки готовящегося суицида.

Эмоциональные нарушения:

- ✓ **пребывание в состоянии скуки**, угрюмости, злобности, ворчливости или тоски; отказ от контактов, общения с друзьями и семьей, становление «человеком – одиночкой»;
- ✓ **рассеянность** внимания, от чего снижается качество выполненной работы;
- ✓ **мысли о смерти**;
- ✓ **неопределенность** в будущем;
- ✓ неконтролируемые и внезапные **приступы гнева**;
- ✓ мотивированные или немотивированные **страхи**;
- ✓ **ненависть к благополучию** окружающих.

Типичные признаки готовящегося суицида.

Поведенческие признаки

- ✓ **наведение порядка в своих делах** (помириться со старыми врагами, раздарить ценные и дорогие подростку вещи, наведение тщательного порядка в своих личных вещах: в комнате, в шкафу, на письменном столике);
- ✓ **прощание** в виде признательности разным людям за оказанную помощь и содействие в различные отрезки жизни;
- ✓ внешне в виде **прилива энергии** (решение принято, план выверен, исчезновение сомнения, успокоение и внешняя расслабленность)

Типичные признаки готовящегося суицида.

Поведенческие признаки

✓ радикальная перемена в поведении:

- пропуск школьных занятий,
- неряшливость во внешнем виде,
- невыполнение домашних заданий,
- уход от общения с одноклассниками,
- смена эйфорического состояния на приступы отчаяния;

✓ изменения речи:

- медлительность или ускоренность и экспрессивность,
- краткость ответов или их отсутствие;
- письменные подтверждения (дневниковые записи, письма).

Типичные признаки готовящегося суицида

Признаки депрессии

- ✓ **снижение способности** концентрироваться и четко мыслить;
- ✓ **утрата чувства удовлетворения** в ситуациях, вызывающих позитивные эмоции; вялость и постоянная усталость, заторможенность речи и движений;
- ✓ **отсутствие эффективности** в учебном процессе и бытовых делах;
- ✓ **ощущения себя неполноценным** и бесполезным, потеря самоуважения;
- ✓ **расстройства сна**;
- ✓ **пессимизм** в отношении будущего;
- ✓ **неадекватная реакция** на похвалы;
- ✓ **ощущение горькой печали** с переходом в плач;
- ✓ **расстройства аппетита**, и, как следствие, увеличение или потеря веса

Диагностика

Близкое окружение (*родители, друзья и одноклассники, педагоги*) считают, что диагностика суицидального поведения не представляет особой сложности (**«Уж я-то сразу замечу, что у ребенка/друга/одноклассника не все в порядке»**).

В действительности, все гораздо сложнее, и «упущенные» суициденты достигают своей цели только потому, что **оказываются неслышанными**.

Большая часть подростков, планирующих самоубийство, занимаются с психологами и педагогами, посещают врачей и работников соц. служб достаточно длительное время с целью высказаться и быть выслушанным.

Главными «инструментами» взрослых в оценке суицидального риска выступают:

- беседа с ребенком;
- постоянное наблюдение за подростком;
- сторонняя информация, полученная от людей из близкого окружения;
- психологические тесты.

В разговоре с ребенком преобладают следующие высказывания, на которые важно обратить внимание:

- ✓ меня не любят;
- ✓ я не нужен, я бесполезный человек;
- ✓ я не желаю никого видеть, и тем более общаться;
- ✓ жизнь бессмысленна;
- ✓ прощайте (это был мой последний визит);
- ✓ не желаю жить;
- ✓ я умираю;
- ✓ я не способен это выносить

Помните

- ✓ Какие бы продуманные суицидальные планы ни вынашивал ребёнок, на самом деле умирать он не хочет.
- ✓ Он хочет, чтобы кто-то сказал ему, что жить не так уж и плохо.

И этим «кем-то» ОБЯЗАНЫ стать **ВЫ!**

**Суицид не происходит без
предупреждения!**

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своем намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти.

Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов

- ✓ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей
- ✓ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним
- ✓ Обязательно содействуйте в преодолении препятствий
- ✓ Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом
- ✓ Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания
- ✓ Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними
- ✓ От заботливого, любящего человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь
- ✓ Самое главное, надо научиться принимать своих детей такими, какие они есть

Поэтому совет родителям прост и доступен:

"Любите своих детей, будьте искренне и честны в своём отношении к своим детям и к самим себе".

Профилактика

Предотвращение суицида должно включать работу людей из близкого окружения со всех сторон (педагоги и школьный психолог, семья, друзья и одноклассники).

Рекомендации родителям

Родители должны знать, что любое суицидальное поведение у ребенка начинается с депрессии.

Поэтому предупреждение самоубийства ребенка следует начинать с профилактики и принятия мер по устранению упаднического настроения:

Что могут увидеть родители?

- ✓ изменение настроения;
- ✓ изменение отношения к своей внешности;
- ✓ самоизоляцию;
- ✓ интерес к теме смерти(чтение литературы по данной теме, переписка в Интернете);
- ✓ нежелание учиться, заниматься интересными делами(апатия, учащение прогулов).

Разговор « по душам» с собственным ребёнком – главный фактор его уверенности в том, что он сам – ценность в этом мире. А все обиды, разочарования, беды – ВСЁ ПРОЙДЁТ!

Профилактика: Рекомендации родителям

Внимательное отношение и разговоры

- ✓ С ребенком необходимо постоянно разговаривать, искренне интересоваться не только его состоянием, но и планами, нерешенными проблемами и трудностями.
- ✓ В беседах с подростком родители должны его настраивать на «оптимистическую установку», вселять уверенность в достижении поставленных целей.
- ✓ С ребенком необходимо говорить о будущем (в позитивном ключе), помогать разрешить возникшие трудности, анализировать их и искать оптимальные пути их преодоления.
- ✓ Ни в коем случае в общении с подростком родителям не допускается упрекать его « постоянно недовольном виде и ворчании», сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми.
- ✓ Также следует стараться раскрыть ребенку в себе позитивные стороны и скрытые ресурсы личности.
- ✓ Для повышения самооценки подростка допускается сравнения его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настроить на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».

Профилактика: Рекомендации родителям

Новые дела

- ✓ Положительную роль играет введение в обыденную жизнь ребенка новых дел.
- ✓ Родителям важно вместе с подростком ежедневно узнавать что-то новое и полезное, выполнять то, чем раньше не занимались (подойдет увлечение любым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг).
- ✓ Стоит записать ребенка, как и самих родителей, в тренажерный зал или совместное выполнение утренней гимнастики.
- ✓ Рекомендуется пересмотреть варианты выполнения домашних дел, провести генеральную уборку в доме или даже ремонт.
- ✓ Как вариант - приобрести любое домашнее животное (возможно о нем и мечтал ребенок в детстве), а уход за новым членом семьи мобилизует подростка и настроит на позитивное восприятие жизни.

Профилактика: Рекомендации родителям

Соблюдение режима дня

- ✓ Важно установить и следить за соблюдением режима дня ребенка.
- ✓ Следует обратить внимание на достаточный и полноценный сон, своевременное и правильное питание, продолжительные прогулки на свежем воздухе и активные движения (спортивные игры).
- ✓ Улучшение физического состояния первый враг депрессии.

Ваши взаимоотношения

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, посещение родственников и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
9. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
10. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
14. Вы знаете, кто у него любимый учитель в школе?
11. Вы в курсе о его время проведении, хобби, занятиях?
12. Вы первым идёте на примирение, разговор?
13. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку.

А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!