

Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков

Подросток в силу своей эгоцентричности большей частью сосредоточен на себе и своих переживаниях и поэтому, когда попадает в тяжелые условия, то начинает переживать, страдать, замыкаться на себе. Отрицательные эмоции, связанные со сложной ситуацией у подростка могут повлиять на формирование негативного отношения к себе и как следствие возникновение аутоагрессии: тревога, чувство вины, депрессия, заниженная самооценка и пессимистическая установка на свое будущее. Суицид это как последний аргумент подростка в споре со взрослыми или сверстниками, хотя смерть им подразумевается как некое временное состояние: он очнется, и снова будет жить.

Типология суицидов: истинные, демонстративные и скрытые. **Истинный** суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни, размышления и переживания по поводу смысла жизни.

Демонстративный суицид является способом привлечения внимания к своим проблемам или попыткой манипуляции. Смертельный исход является следствием роковой случайности.

Скрытый суицид (косвенное убийство) – поведение, сопровождающееся высокой вероятностью летального исхода: рискованное, суицидально обусловленное поведение: рискованная езда на автомобиле, занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, добровольные поездки в «горячие» точки, наркотизация.

Характерными особенностями суицидентов являются эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, импульсивность, которые создают предпосылки для социально-психологической дезадаптации личности.

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.

Группы риска:

1. **Наследственные суициды:** влияние семейного сценария, если были в семье суициденты.
2. **Лица, страдающие психическими заболеваниями** (депрессии): маниакально-депрессивным психозом (депрессивная фаза), лица с невротическими расстройствами.
3. **Дети-инвалиды:** как правило, страдают от своей физической неполноценности, особенно если недуг приобретен уже в сознательном возрасте. Дети же с врожденной инвалидностью имеют также и психологические отклонения на уровне акцентуации и психопатии.
4. **Трудные подростки и беспризорники:** группа наиболее склонна к девиации так как зачастую присутствуют алкоголизм, токсикомания, наркомания, а также довольно ранние половые связи. Очень часто в этой группе встречаются дети из неполноценных семей. В этой среде очень остро стоит вопрос самореализации и самоутверждения.
5. **Неформальные группы, деструктивные интернет-сообщества.**

Профилактические меры в первую очередь начинаются с семьи, т.к. именно семья может сформировать адекватную самооценку ребенка, оказать ему поддержку, научить справляться с трудными ситуациями, проявлять чуткость и внимательность по отношению к детям, формировать активную жизненную позицию и определенные ценностные ориентации. Все это помогает ребенку справляться со стрессовыми ситуациями.

В целях профилактики суицидального поведения особого внимания требуют дети, прибывшие из других школ или дети с проблемами школьной адаптации. Со стороны школы необходимо проводить профилактическую работу с учащимися, родителями и специалистами направленную на стабилизацию конфликтных ситуаций и недопущение случаев суицидов, создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе, формирование здорового образа

жизни; организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности коллектива класса; защита прав и интересов обучающихся; организация системной работы с учащимися в классе; гуманизация отношений между учащимися, между обучающимися и педагогическими работниками; формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров; организация социально-значимой творческой деятельности обучающихся.

Что может удержать подростка от суицида?

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.

Для оценки риска необходимо учитывать не только суицидальные, но и антисуицидальные факторы:

- нежелание вызвать отрицательные переживания у близких;
- чувство долга к родителями;
- представление о греховности, позорности самоубийства,
- боязнь физических страданий;
- любовь к жизни.

Подростку помогает адаптироваться во взрослой жизни:

Родительская любовь, которая формирует чувство доверия, собственного достоинства и уверенности у ребенка.

Пространство – подростку необходима своя комната, где бы он рос, думал, учился – и делал ошибки. Чрезмерная родительская опека и внимание не смогут воспитать независимость и уверенность в себе, которые можно приобрести только в самостоятельном «полете».

Друзья – они облегчают выход за пределы родительского дома, предлагая комфорт, надежность и сочувствие.

Традиции – будь то религиозные или этнические узы, церемонии проведения школьных праздников или семейных торжеств, традиции дают подростку корни и возможность обозначить настоящее.

Пределы – каждого подростка необходимо приучить соблюдать правила, научить вести себя в реальном мире. Правила обеспечивают основу и безопасность.

Собственное дело, хобби (спорт, автокружок или что – то другое), свой собственный способ самовыражения и метод привлечения внимания сверстников, если он социально приемлем.