

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет.

По данным официальной статистики от самоубийства ежегодно погибает около 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.

Родители обучающихся (законные представители) при выявлении суицидальных признаков (в пресуицидальный период) и аутоагрессивного поведения у обучающихся:

1. Оказывают психологическую поддержку своему ребенку, оказавшемуся в объективно или субъективно трудной жизненной ситуации.
2. Обращаются к специалистам для получения неотложной психолого-педагогической и медико-социальной помощи ребенку.
3. Выполняют рекомендации специалистов, направленные на неотложную помощь обучающемуся и/или реализацию плана (программы) психолого-педагогического и медико-социального сопровождения ребенка.
4. Сотрудничают со специалистами в реализации плана (программы) психолого-педагогического и медико-социального сопровождения ребенка.

Признаками возможного аутоагрессивного, суицидального поведения являются:

-Резкое изменение поведения. Например, ребенок теряет интерес к тому, чем любил заниматься, у него резко сокращается круг привычных и любимых увлечений.

-Ребенок проводит в сети практически все время, зачастую в ущерб учебе, развлекательным мероприятиям и так далее, почти никогда не расстается с мобильным телефоном. При этом им устанавливаются пароли на всех девайсах.

-«Зависание» в социальных сетях в любое время, в том числе ночью.

-Изменение образа жизни. В частности, ребенок, например, уходит из дома, не поясняя, куда, в том числе вечером и даже ночью.

-Проявление «аутоагрессии» - наличие на теле и конечностях ран, порезов (как правило, в области запястий), иных повреждений, объяснить происхождение которых подросток не может, либо наоборот, стандартно оправдывается («упал», случайно порезался» и так далее).

-В своих изображениях, публикуемых на страницах социальных сетей, детьми могут размещаться фотографии проявлений самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности, и порезов.

Наличие следующих проявлений свидетельствует о более высоком риске суицидального поведения:

- предшествующая попытка суицида;
 - суицидальная угроза;
 - тяжелая реакция подростка на стресс, особенно на утраты;
 - уязвимость подростка к трем угрожающим жизни аффектам — одиночеству, презрению к себе и ярости;
 - недостаток поддерживающих условий в окружении подростка (доверительные отношения в семье, друзья, увлечения и т.д.);
 - возникновение и эмоциональная значимость фантазий о смерти;
 - наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- иногда в «статусе» страницы в Интернете указывается так называемый «обратный отсчет» (например, «До самоубийства осталось 10 дней»)

Задача родителей при возникновении подозрения или проявлении первых признаков саморазрушающего поведения:

Обратиться к психологу, получить экстренную психологическую помощь по телефону доверия - **Всероссийский телефон доверия 8-800-2000-122**

Не отказываться от очной консультации со специалистом кризисной службы. Принять предложение очной встречи с психологом с целью диагностики психоэмоционального состояния ребенка, с оценкой суицидального риска и получения консультации врача-психиатра при необходимости. Продолжение кризисной помощи при необходимости, НЕ прекращать по своей инициативе.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

(ищите несколько признаков)

-Приведение своих дел в порядок, раздача ценных вещей, упаковывание. Человек был неряшливым, и вдруг начинает все приводить в порядок, делает последние приготовления.

-Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

-Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить. Появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве.

-Письменные указания в письмах, записках, дневнике.

-Словесные указания или угрозы.

-Вспышки гнева у импульсивных подростков.

-Бессонница.

-Попытки самоубийства в прошлом.

Игнорирование этих сигналов может быть воспринято подростком как одобрение его намерений.

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

1. **ВЫСЛУШИВАЙТЕ** – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить словами типа: «Не все так плохо, вам станет лучше, не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.

2. **ОБСУЖДАЙТЕ** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствует неловкость, говоря о своих проблемах (особенно о самоубийстве), и это проявляется в отрицании и избегании этой темы. Беседы не могут усугубить состояние клиента, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к психологу.

3. **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ** к косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать психолога за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что Вы принимаете их всерьез.

4. **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ** - обобщайте, проводите рефрейминг – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о...», «большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?». Если Вы получаете утвердительный ответ, переходите на конкретику: «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что, если у тебя дрогнет рука, и ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?». Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

5. **ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ**. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем Вы можете помочь. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.

6. Если Вам необходимо уехать, назначьте четкое время встречи по возвращении. Можно использовать открытки, письма, телефонные звонки.



ПРЕИМУЩЕСТВА ОЧНОЙ ПОМОЩИ

- ОБЩЕНИЕ С ПОСТОЯННЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ
- ДОЛГОСРОЧНАЯ ПОДДЕРЖКА
- ГЛУБИНА РАБОТЫ НАД ПРОБЛЕМАМИ

ПОМНИ
ТЫ НЕ ОДИН -
ПОМОЩЬ РЯДОМ!
БУДЬ В
БЕЗОПАСНОСТИ

ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ:

1. Дети психологически узкие взрослые;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

Почему дети делают это?

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);
- конфликты в школе (правила, шантаж, неприятие и пр.);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, жестокого и пр.);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ.

КАКИЕ ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА ПОМОГУТ ПОНИМЬ О НАМЕРЕНИИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувство вины).

Ребенок открыто говорит: «Плыву себе умирать!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.

В беседах появляются темы о смерти, суицидизма, подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены.

Перемены в поведении и настроении ребенка (ребенок становится излишне замкнут, либо раскован, проявляется склонность к рискованным поступкам, собственная личность, предопределенная ему ничтожной, испытывает безразличие к своей судьбе).

Личностные особенности ребенка, способные в определенной степени повысить риск:

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справиться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1. Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.).

2. Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3. Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действиях).

4. Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Привязанность к родным и близким

Положительное отношение к собственной личности

Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов

Чувство ответственности и долга