

Памятка

для классных руководителей по профилактике суицидов среди несовершеннолетних

Педагог-психолог Аюпян О.К.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается человек.

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Различают следующие типы суицидального поведения:

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Самоубийство - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Причины суицида

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

- 1). Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
- 2). Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
- 3). Дисгармония в семье.
- 4). Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

5). В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является как правило неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

6). Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- - с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- - отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- - с затяжным депрессивным состоянием;
- - сверхкритичные к себе подростки;
- - страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- - фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- - страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- - из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- - из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида

- - потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,
- - частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),
- - необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,
- - постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,
- - ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,
- - уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,
- - нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- - погруженность в размышления о смерти,
- - отсутствие планов на будущее,
- - внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Суицидальными подростками, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Возможные мотивы

- Поиск помощи - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

- Множественные проблемы - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно другому человеку - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- ❖ - эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- ❖ - выраженное чувство долга, обязательность;
- ❖ - концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- ❖ - учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- ❖ - убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- ❖ - наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- ❖ - наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- ❖ - психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- ❖ - наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- ❖ - проявление интереса к жизни;
- ❖ - привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- ❖ - уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- ❖ - планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- ❖ - негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Профилактика суицидов

Оптимизация межличностных отношений в школе

Необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее:

- ✚ - вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- ✚ - внушать им оптимизм и надежду;
- ✚ - проявлять сочувствие и понимание;
- ✚ - осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.