

Суицид среди подростков:

**что должны знать
родители?**

- **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (осознанное лишение себя жизни).
- **Самоубийство** – самостоятельное, быстрое, осознанное действие, с целью ухода из жизни.

Мифы и факты о суициде

Мифы	Факты
Если человек говорит о самоубийстве – он просто пытается привлечь к себе внимание.	Часто говорящие о самоубийстве переживают душевную боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей
Самоубийство – явление наследуемое.	Человек может использовать аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Все, приводящие к самоубийству действия, являются импульсивными.	Большинство людей обдумывают свои планы, аффективная реакция может быть побуждающим действием при наличии намерений
Покушающиеся на самоубийство желают умереть.	Большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической боли, чем умереть, поэтому готовы принять помощь
Самоубийство случается без предупреждения.	Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство невозможно предотвратить.	Проявление внимания к суициденту, принятие всерьез его высказываний, оказание поддержки, могут предотвратить большую часть самоубийств

Словесные маркеры

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть», «Ты меня больше не увидишь», «Я этого не вынесу», «Скоро все закончится»
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если он меня разлюбит, я перестану существовать»)
- Прощания
- Самообвинения («Я ничтожество»)
- Тихий монотонный голос, замедленная речь
- Выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийством
- Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня. Таблетки я уже нашел»)

Поведенческие маркеры

- Склонность к нытью, слезливость
- Эскейп-реакции (уход из дома, пропуски занятий)
- Резкое снижение повседневной активности, бездеятельность или наоборот, двигательное возбуждение
- Изменение привычек
- Склонность к неоправданно рискованным поступкам
- Активное взаимодействие с окружающими (поиски сочувствия) либо избегание контактов
- Нарушение дисциплины или снижение качества работы, неприятности в учебе
- Бессонница или сильная сонливость
- «Приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, раздаривание личных вещей)
- Приобретение средств для совершения суицида

Эмоциональные маркеры

- Тоскливое выражение лица
- Скука, грусть, угнетенность, злобность, раздражительность
- Амимия (отсутствие мимических реакций)
- Выраженная тревога
- Безразличие к своей судьбе, безнадежность, отчаяние
- Сниженная способность к концентрации внимания и воли
- Утрата испытывать удовольствие
- Чувство вины или ощущение неудачи
- Чувство своей ненужности
- Рассеянность
- Депрессия
- Прослушивание печальной музыки

Когнитивные маркеры

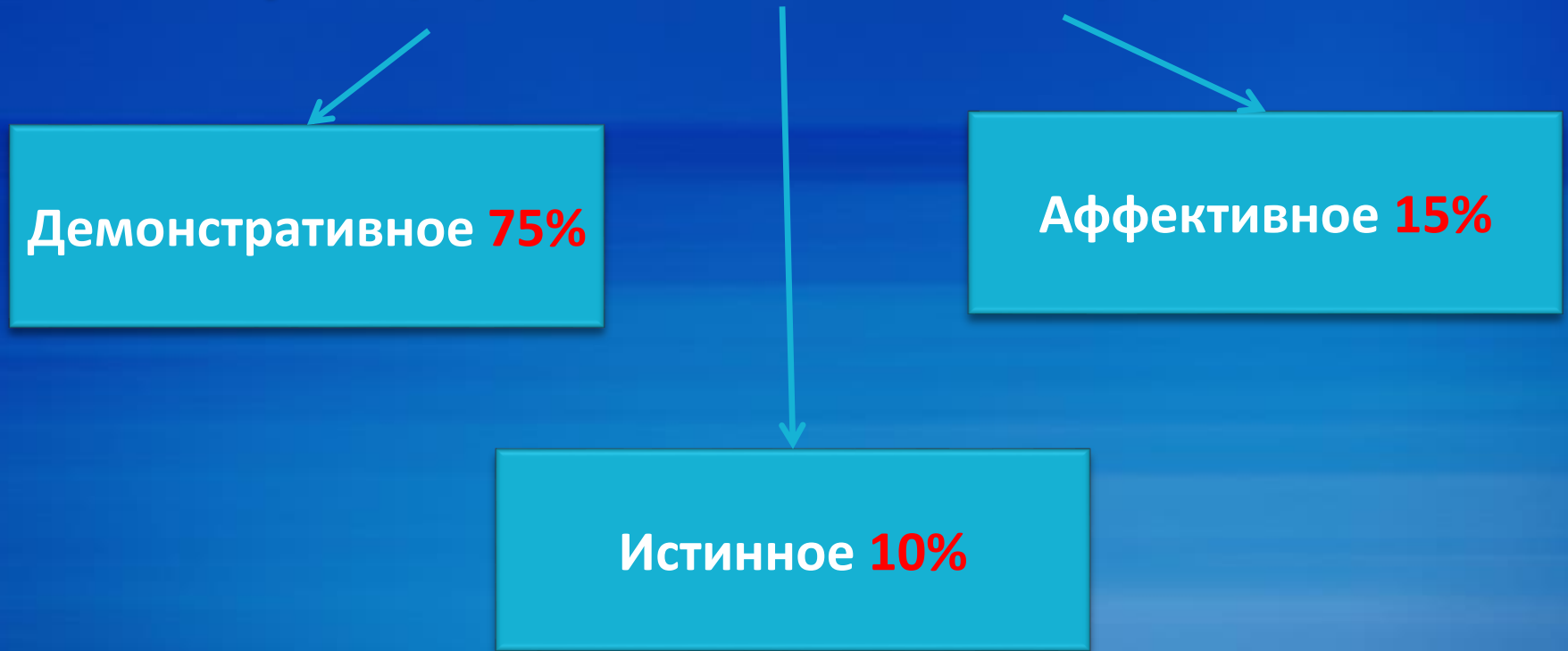
- Так называемая негативная триада, характерная для депрессивных состояний: негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего.
- Собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить.
- Мир расценивается как место потерь и разочарований.
- Будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное.
- «Туннельное видение» — неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Суицидальное поведение

Демонстративное **75%**

Аффективное **15%**

Истинное **10%**



Причины суицидального поведения

- Семейные конфликты, кризисы семьи

(развод, рождение ребенка, смена места жительства, работы)

- Болезнь, смерть близких и друзей

- Одиночество, неудачная любовь

- Ощущение своей несостоятельности

- Оскорбления, унижение со стороны окружающих

- Опасение уголовной ответственности

- Боязнь иного наказания или позора

- Конфликты, связанные с учебой

- Протест против окружения

- Месть

- Самонаказание

Особенности личности (черты характера)

- Импульсивный: внезапное принятие драматических решений при возникновении проблем и стрессовых ситуаций, трудности в словесном выражении эмоциональных переживаний.
- Демонстративный: эгоцентризм, желание быть в центре внимания; потребность вызывать восхищение, удивление, сочувствие любыми способами: фантазирование, лживость, установка во всем достигать совершенства, желание быть всегда на высоте. Уязвимое самолюбие.

- **Зависимый**: беспомощность, безнадежность, пассивность и постоянный поиск посторонней поддержки, склонность к депрессии, преобладание отрицательных эмоций
- **Рискующий**: балансирование на грани опасности («игра со смертью») является привлекательным и вызывает приятное возбуждение, не любят одиночества, тянутся в компании сверстников; стремятся к лидерству (вожак, заводила); страсть к приключениям, риску

- **Переменчивый:** характерно чередование повышенного и пониженного настроения. При повышении настроения – стремятся в коллектив, претендуют на роль лидера. При понижении настроения – ко всему утрачивается интерес, появляется вялость: неудачи и неприятности тяжело переживаются; возникают мысли о собственной неполноценности, ненужности.
- **Закрытый:** замкнутость, отгороженность от сверстников. Попытки завязать приятельские отношения часто неудачны: из-за большой чувствительности, быстрой истощаемости в контакте. В результате подросток все больше уходит в себя

Психологические защиты (маски)

«РЕБЕНОК – ГЕРОЙ СЕМЬИ»

Ребенок - "маленький взрослый". Для него характерен **страх оценки**, *страх потерять контроль над ситуацией*, проявляется **перфекционизм**. Уверен, что люди любят его за его достижения, совершенно не умеет радоваться и отдыхать. Характерны замкнутость, чтение не по возрасту, внешне кажется завышенной самооценкой, но внутренне они страдают от низкой самооценки и неуверенности в себе.

Психологическая проблема: эмоциональное напряжение, не знает «какой он?», на самом деле нет потребности «быть на пьедестале».

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ:

Любить его просто так, замечать его отдельно от его достижений.

Спрашивать о чувствах и мыслях «про себя самого», не «для других».

НАУЧИТЬ РЕБЕНКА:

просить о том, что ему нужно, и принимать помощь;

принимать поражение;

снимать контроль, расслабляться и дать всему идти своим чередом;

сосредоточиться на себе и перестать решать и думать за других;

осознать свои потребности, быть честным с собой.

Сильные стороны: ум, умение трудиться.

РЕБЕНОК - «КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ»

- Этот ребенок для того, чтобы перенести фокус внимания на себя, готов даже принять негатив: агрессивный, враждебный, резкий, трудно идет на контакт. Он на всех смотрит «сверху-вниз», его доверие трудно заслужить.

- **Психологическая проблема:** внутри у него – боль, вина, злость, отвержение. Основная потребность в принятии. Он скрытый лидер, борец за справедливость, не терпит двойных стандартов. В общении с таким ребенком нельзя: указывать пальцем «Хулиган!». Он только этого и ждет.

- **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ:**

- давать обратную связь о том, что его поведение неуместно (например. «разбивать стекло в окне – это не способ разрешить конфликт»);

- отделять его самого от его поведения;

- поощрять, если возьмет ответственность за что-то;

- выставлять ему четкие границы «что можно, что нельзя»;

- держать себя с ним последовательно, т.е. например, если установили правила, то придерживаться их.

- **Сильные стороны:** способность видеть действительность, хорошая интуиция, чувствительность и мужество, сильная личность.

РЕБЕНОК - «ШУТ, КЛОУН»

Ребенок демонстрирует веселье, юмор. Он обаятелен, чтобы на него обратили внимание. Ему трудно быть серьезным, ответственным. Но за клоунадой часто кроется страх, тревога, вина за семью, запрет на выражение негативных чувств. На любое эмоциональное напряжение взрыв эмоций. В шутках переходит границы.

Психологическая проблема: стремление скрыть, что внутри, а там – пустота, вакуум.

Нельзя: Обрывать, приказывать ему: «Не смейся» (это его единственный способ приспособиться к ситуации), нельзя поддаваться его провокациям и смеяться вместе с ним.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ:

показать ему его противоречие: «смеешься, а глаза грустные», «Расскажи, а что смешного в этой шутке?»;

нужно научить его выражать разные чувства – в том числе и негативные;

стараться удерживать зрительный контакт, но не перегружать его этим;

говорить с ним на серьезные темы.

Сильные стороны: юмор, умение играть и умение получать удовольствие.

Ребенок – «серая мышка»

Его никто не замечает, и его это устраивает. Этот ребенок удобен для семьи – он погружен в книжки, куклы, нет друзей. От него нет хлопот. Он уходит в интернет-зависимость, в свои мечты, его нет в этом мире. Для него одиночество – это норма. Острое ощущение своей ненужности.

Крайне застенчивый и всего боится.

Психологическая проблема: ребенок вообще отказывается получать внимание, мотив – избегание неудачи, низкая самооценка.

Нельзя: давить на ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ:

замечать его, интересоваться его внутренним миром;

помочь выйти из своего чувства одиночества и потянуться к другим;

научить справляться с одиночеством;

учить признавать, что испытывает боль;

научить создавать новые близкие взаимоотношения.

Сильные стороны: терпение, независимость и творческие способности.

Особенности личности подростка, склонного к суициду

- Импульсивность
- Демонстративность
- Замкнутость
- Пессимизм
- Любовь к экстриму и отсутствие страха смерти
- Склонность к депрессии
- Склонность к гиперболизации проблем (преувеличению)
- Низкая самооценка



Если вы слышите от ребенка	Запрещено говорить	Следует сказать
«Ненавижу всех»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у тебя есть проблемы, как их можно разрешить.»
«Всем было бы лучше без меня»	«Не говори глупостей...поговорим о чем-нибудь другом»	«Ты много значишь для меня. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом.»
«Вы не понимаете меня»	«Где уж мне тебя понять»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять.»
«Я совершил ужасный поступок»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай об этом поговорим.»
«У меня никогда ничего не получается»	«Не получается, значит, не старался!»	«Ты чувствуешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить.»

Профилактика суицидального поведения в семье

- Сохраняйте контакт с ребенком
- Проявляйте интерес к жизни ребенка, а не только к его успеваемости в школе
- Помните, что авторитарный стиль для подростков неэффективен и даже опасен
- Разговаривайте на серьезные темы на равных
- Дайте ребенку понять, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха
- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка
- Говорите о перспективах в жизни и будущем, своих жизненных ценностях



Защитные (антисуицидальные) факторы личности:

- Поддержка семьи, друзей, других важных в жизни человека людей.
- Религиозные, культурные и этнические ценности.
- Приносящая удовлетворение жизнь в обществе, школьном коллективе.
- Социальная интеграция.
- Интенсивная эмоциональная привязанность к значимым близким.
- Выраженное чувство долга, обязательность.
- Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического страдания или ущерба.
- Зависимость от общественного мнения и избежание осуждения со стороны окружающих; представления о позорности, греховности суицида.
- Представление о неиспользованных жизненных возможностях.
- Наличие творческих планов, тенденций, замыслов.
- Наличие эстетических критериев в мышлении (нежелание выглядеть некрасивым даже после смерти).