

Детский суицид.

*Как помочь детям избежать
его?*



(Информация для педагогов и родителей)

Что же такое суицид и какой он бывает?

Суицид (от англ. suicide) – самоубийство – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

Виды суицидов

1. Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% - это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: "Сделай то-то и то-то, а то я..."

2. Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие дети могут начинать заниматься экстримом, пристращаются к алкоголю и наркотикам.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время нужно удержать ребенка от осуществления суицида.

Немного статистики

В 2015 году правоохранители проводили доследственную проверку по 26 фактам самоубийств среди несовершеннолетних (33 - в 2014 году). Причем наибольшее их количество произошло в Минске (7) и Витебской области (6). В Минской и Могилевской областях зарегистрировано по 5 случаев, по одному происшествию - в Брестской, Гомельской и Гродненской областях. В 2016 году по состоянию на 23 мая в стране произошло 13 самоубийств среди несовершеннолетних. В статистике снова лидирует Минск (4 случая). Как правило, на суицид решаются дети в возрасте 16-17 лет. Самоубийства чаще всего совершают мальчики.

Основными причинами проявления суицидального поведения можно назвать:

- Отсутствие доброжелательного внимания со стороны взрослых;
- Социально-экономическая дестабилизация и отсутствие морально-этических ценностей;
- Алкоголизм и наркомания среди родителей, а не редко и среди самих подростков;
- Жестокое обращение с подростком;
- Низкая самооценка, трудности в самоопределении, неуверенность в завтрашнем дне, потеря смысла жизни;
- Бедность эмоциональной и интеллектуальной сфер;
- Безответная влюбленность;
- Одной из простейших социальных причин самоубийства служит так называемое подражание или заражение. Это такой процесс, когда человек бессознательно и механически повторяет тот или иной поступок другого человека. Иногда бывает достаточно одного случая самоубийства, чтобы вызвать ряд других самоубийств – «подражаний».

Признаки надвигающегося суицида:

1. **Депрессия** (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
2. **Прощание** в различных формах (например: **письменные указания**, раздача ценных вещей). Также могут быть и словесные признаки, которые проявляются в следующих фразах: «Больше не волнуйтесь обо мне», «Я больше не буду для вас проблемой», «Я устал от жизни», «Как тяжело жить».
3. **Внешняя удовлетворённость**, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.
4. **Угроза** – прямая или косвенная.

Группа риска:

1. Подростки из конфликтных и асоциальных семей, а также подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
2. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
3. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
4. Подростки в состоянии сильного стресса.

Советы по профилактике подросткового суицидального поведения.

1. **Суицид** – это не повод для публичного обсуждения в коллективе детей;
2. **Попытку или намерения** – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания;
3. **Дать возможность высказаться** и внимательно выслушать;
4. **Не употреблять общие фразы** "Да ты не думай об этом", "Ну, всё не так плохо", "Не стоит этого делать" и т.д. Это может привести к обратному эффекту;
5. Отговаривая, **не давить на чувство** долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: "А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!";
6. **Установить доверительные, заботливые взаимоотношения**, проявлять интерес к любым проблемам;
7. **Не стыдить! Не спорить!** Спор блокирует дальнейшее обсуждение;
8. **Задавать прямые вопросы:** "Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?". Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает "выпустить пар", выплеснуть эмоции;
9. **Обсуждать** семейные и внутренние проблемы детей;
10. **Помогать** подросткам ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним;
11. Ни при каких обстоятельствах **не применяйте наказания**;
12. **Будьте внимательными** и, что особенно важно, деликатными с детьми;
13. При малейшем подозрении на суицид – **обращайтесь к специалистам!**

От заботливого человека, находящегося рядом в трудную минуту, зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь. Самое главное, надо научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, взрослые, формируя отношения, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

***Будьте внимательны и помните:
лучшая профилактика суицидального поведения –
своевременно оказанная педагогическая и
психологическая поддержка!***

Мероприятия

1. Лекция (семинар) для педагогов "Проблема суицида в молодёжной среде и пути её решения"; 2. Стендовая информация по проблеме суицида: статистические данные, группы и факторы суицидального риска, признаки приближающегося суицида. 3. Памятки для педагогов по профилактике самоубийства среди школьников: стратегия поведения и приёмы предупреждения суицидов.