

Информационная листовка



СУИЦИД

По мировым данным, большой процент суицидальных попыток совершаются в молодом возрасте

Виды суицида:

- Попытки суицида – сознательное лишение себя жизни, которое не было доведено до конца.
- Парасуицид – суицид, носящий демонстративный характер, направленный на получение выгоды.
- Истинный суицид – завершённый суицид, результатом которого является смерть человека.

Любая суицидальная попытка чрезвычайно опасна!

Основные мотивы суицидального поведения подростков

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
- Переживания связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самобичевание
- Боязнь позора, насмешек или унижения
- Страх наказания, нежелание извиняться
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство
- Желание привлечь внимание к себе, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудностей
- Сочувствие или подражание сверстникам, героям книг или фильмов.

У подростков понятие о смерти еще не зрелое, а способов конструктивного разрешения трудных жизненных ситуаций еще не достаточно в силу небогатого жизненного опыта. Им кажется, что ситуация тупиковая и только лишив себя жизни, можно облегчить свое страдание или разрешить какие-то вопросы в свою пользу.

Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:

- ✓ постоянная тема для разговоров – смерть;
- ✓ предпочтение траурной музыки;
- ✓ раздача личных вещей, составление прощальных записок;
- ✓ разговоры об отсутствии ценностей жизни;
- ✓ фантазии на тему смерти;
- ✓ прямые высказывания: «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Нет смысла жизни» и т.д.
- ✓ приведение дел в порядок;
- ✓ высказывание самообвинений, жалобы на собственную жизнь, беспомощность;
- ✓ странное для окружающих «прощальное» поведение;
- ✓ несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым смыслом;
- ✓ особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти;
- ✓ проявление признаков депрессии.



Максимальный риск повторного суицида является временной промежуток от 1 месяца до 3 лет.

Суицидальное действие совершается, когда человек не видит возможности решения своей эмоциональной проблемы, но и не может не отказаться, не примириться с тяжелой ситуацией. Напряжение становится столь высоко, что снять его кажется невозможным

Подростковый суицид

Депрессия – одно из наиболее часто встречающихся расстройств душевной сферы.

Дословно депрессия переводится как «угнетение», «подавление». Наибольшая опасность депрессии – это возникновение суицидальных мыслей, которые в случае ухудшения могут перерасти и в суицидальные попытки.

Признаки депрессии:

1. Пониженное настроение, глубокая печаль
2. Резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость.
3. потеря аппетита, бессонница
4. снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание
5. снижение внимания
6. нерешительность
7. апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям вызывавших ранее интерес
8. социальная изоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость
9. негативный фон отношения к себе, чувство вины, стыда, рассеянности
10. пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого
11. снижение эффективности труда (в учебе, быту и т.д.)
12. нарастание эмоционального напряжения.

Если вы наблюдаете сочетание нескольких факторов риска с некоторыми видами суицидального поведения, то

ваша помощь, скорее всего, крайне необходима. Проверьте это!



Общие черты суицида:

1. Общая цель всех суицидов – поиск решения. Суицид не является случайным. Он является выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации.
2. Общая задача всех суицидов – прекращение невыносимой боли.
3. Общим стимулом является невыносимая душевная боль.
4. Общими эмоциями являются беспомощность и безнадежность.
5. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность. Человек пытается покончить жизнь самоубийством и одновременно просить о помощи.
6. Общим является сужение когнитивной сферы. Отличительной особенностью является сужение сознания («туннельное») – уменьшение вариантов выбора, сведение его до одного.
7. Общим действием является бегство. Человек пытается убежать от проблем.
8. Общим коммуникативным актом является сообщение о намерении. Практически в каждом случае сознательно или бессознательно молодые люди пытаются сообщить о желании покончить жизнь самоубийством.

Реальность:

1. По статистике 8 из 10 суицидентов прямо или косвенно подают окружающим знаки.
2. Не все суициденты страдают депрессией или психическими заболеваниями.
3. Самоубийца может быть совершенно любым человеком, любого характера с любыми наклонностями.
4. Если совершались ранее попытки, то вероятность повторения очень большая.

Рекомендации по ведению беседы с подростками, склонными к суицидальному поведению

- Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».
- В то же время разговор должен быть уверенным.
- Будьте внимательны, не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка.
- Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания: «у всех есть такие же проблемы» заставляют подростка ощущать себя еще более ненужным.
- Следует показать подростку, что, не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями, стремитесь вселить в него надежду на конструктивное решение проблем.
- Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к специалистам или родителям. Это должно происходить без сильного давления, но настойчиво.