

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет случаются суицидальные мысли, 65 юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание («Школьный психолог» № 8 2008 г.).

Суицид или самоубийство - крайняя мера, которую человек выбирает в момент кризиса, когда количество переживаемой им боли становится больше того, которое возможно выдержать.

Суицидальное поведение - мысли о смерти, соответствующие высказывания, угрозы, попытки самоубийства.

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 впрыгиванию 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.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- свехкритичные 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.

Общие черты суицидального поведения:

- резкие изменения в поведении человека (человек, который был застенчивым и тихим, внезапно становится шумным и экстравагантным, а тот, кто был общительным и дружелюбным, замыкается в себе);
- состояние депрессии и ажитации, состояние ажитации включает в себя напряжение, тревогу, стыд, вину, ярость, враждебность, желание мести;
- приведение своих дел в порядок (улаживание мелких недоразумений с друзьями, раздаривание личных вещей);
- бегство из дома;
- бессонница и т.д.

Возможные мотивы:

1. Поиск помощи;
2. Безднадежность;
3. Множественные проблемы;
4. Попытка сделать больно другому человеку;
5. Способ разрешить проблему.

Профилактика:

- будьте внимательны к своим близким (особенно к подросткам), к проявлению тех или иных черт суицидального поведения, косвенным показателям предполагаемого самоубийства (шутливое понимание или угрозу следует воспринимать всерьез);
- не пытайтесь утешить общими словами типа «НУ, ВСЕ НЕ ТАК ПЛОХО», дайте ему возможность высказаться;

- помогите открыто говорить и думать о своих переживаниях, замыслах;
- признайтесь, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации;
- посоветуйте обратиться к квалифицированному психологу.

Примерная схема психологической поддержки при суицидальном поведении подростка.

Может быть:

Ты чувствуешь себя загнанным в угол и не знаешь, как отсюда выбраться?

Не знаешь, как со всеми этими переживаниями жить дальше?

Ты чувствуешь себя виноватым и готов себя покарать?

Ты чувствуешь нестерпимую обиду на кого-то и готов его наказать?

Ты чувствуешь себя никому не нужным, не важным, неудачником?

У тебя не складываются отношения с кем-то?

Тебе не отвечают взаимностью, и ты думаешь, что нет ни малейшей надежды?

Тебе настолько нестерпимо больно, что ты готов на последний отчаянный шаг?

Да, наверное, у тебя очень веские причины чувствовать и думать подобным образом...

Ты, конечно, вправе поступать так, как считаешь нужным...

Но ты сейчас в тоннеле, в тоннеле собственной боли и переживаний.

А видит ли человек, который находится в тоннеле, окружающий мир таким, какой он есть?

Скорее всего — нет.

Он видит лишь сплошные темные стены вокруг себя. Он даже может думать, что выхода нет...

Но в любом тоннеле есть выход, надо только с надеждой посмотреть на свет в конце тоннеля...

Пройдет некоторое время и, оглядываясь назад, ты поймешь, что и этот тоннель пройден!

Ты необходим этому миру, ведь без тебя он потеряет одну из своих важных частиц.

Пока есть ты, Всегда будет кто-то, кто может помочь и поддержать тебя!..

Помощь психолога по телефону: **88002000122**  
Круглосуточно, анонимно, бесплатно