

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Центр детского творчества»
г. Оренбурга**

В помощь педагогам «Профилактика суицидального поведения»



Материал подготовила педагог-психолог
первой квалификационной категории
ЦДТ г. Оренбурга
Ксенафонтова А.М.

**Оренбург
2017 год**

Понятие о суициде

СУИЦИД (от английского - самоубийство) - акт самоубийства, совершаемый человеком либо в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания; это осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл.

ПАРАСУИЦИД (Kreitman N., 1969, 1970) — не смертельное умышленное самоповреждение, которое нацелено на достижение желаемых субъектом изменений за счет физических последствий. По определению ВОЗ (1982) парасуицид - синоним суицидальной попытки. N. Kreitman определял парасуицид как призыв о помощи, способ воздействия на окружающих с целью изменения сложившейся ситуации, и относил к ним суицидальные акты с истинным намерением умереть, но не закончившиеся смертью.

Более 80% людей сообщают о своём намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях или страданиях.

Задача педагога, работающего с детьми, вовремя распознать суицидента и поспособствовать оказанию ему квалифицированной помощи.

Причины суицида

✓ *Личностная деформация на психоэмоциональном уровне* (акцентуации характера).

✓ *Психотравмирующая обстановка, окружающая ребёнка* (проблемы в школе, непонимание родителей, конфликты с друзьями).

✓ *Внутриличностный конфликт* (например, несовместимость жизненных обстоятельств с нравственными представлениями ребёнка, отсутствие смысла жизни, потеря ценностных ориентиров, одиночество).

✓ *Мода и подражание* (в последнее время самоубийство, особенно групповое, у подростков стало входить «в моду». Молодые люди, общаясь на инернет-сайтах, посвященных суициду, договариваются между собой о том, как и где им добровольно перейти границу между жизнью и смертью; желание подростков подражать своим кумирам, ушедшим из жизни добровольно, приводит к решению следовать их примеру).

Характерные черты личности суицидентов

✓ Настойчивые или повторные мысли о суициде.
✓ Употребление в разговоре фраз, указывающих на появление замысла о самоубийстве. (Например: «Я подумываю о самоубийстве»; «Было бы лучше умереть»; «Я не хочу больше жить»; «Вам не придётся больше обо мне беспокоиться»; «Они пожалеют, когда я уйду»; «Больше Вы меня не увидите»; «ненавижу жизнь! Ненавижу всех и всё!»; «Надоело!»).

✓ Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна.

✓ Возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя.

✓ Чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки.

✓ Ощущение безнадежности и беспомощности.

✓ Неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности.

✓ «Туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации.

✓ Амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Признаки готовящегося самоубийства

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75% тем или иным способом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки, часто же угрозы являются легко узнаваемыми.

Ряд признаков, характерных для готовящегося ухода из жизни:

- ✓ Приведение своих дел в порядок — раздаривание предметов увлечений, личных ценных вещей «на память».
- ✓ Меняется содержание творческой деятельности (темные краски, трагичные сюжеты рисунков, танца).
- ✓ Появление следов порезов на руках.
- ✓ Прощание, которое может принять форму выражения благодарности различным людям.
- ✓ Внешняя удовлетворенность — прилив энергии.
- ✓ Словесные указания или угрозы: открытые заявления - «ненавижу жизнь», «не могу этого больше выносить», «жить не хочется», «никому я не нужен».
- ✓ Письменные указания - в письмах, записках, на страницах в социальных сетях. Размещение объявлений о знакомстве для группового и ассистированного самоубийства.

За полгода в России совершено 130 детских суицидов, все эти дети и подростки были подписчиками определенных групп в социальных сетях, таких как «Группа смерти 18+», «Моря китов». Подписчики данных групп размещают у себя на страницах фразы, картинки посвященные суициду, это может служить некоторым предвестником. Взрослые должны наблюдать за детьми, следить за тем, какие смс приходят им, как ведутся записи на страницах в социальных сетях.

Предотвращение суицидов у детей и подростков

Если у педагога возникли опасения относительно состояния их учащихся или уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса.

Чаще всего дети и подростки, находясь в состоянии стресса или суицидального риска, а так же после совершения суицидальной попытки, испытывают главное затруднение – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие жизненные трудности. Поэтому диалог с близким человеком в это время является бесценным. Педагоги могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет её, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

✓ Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман и не является искренним.

✓ В Вашу задачу входит вступить с ребенком в доверительные отношения, чтобы он мог рассказать Вам правду о том, что происходит в его душе.

✓ Что именно Вы говорите (или не говорите) – не столь важно. Важно, КАК Вы это говорите. Если Вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, Ваш голос, интонация передаст её.

✓ Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.

✓ Говорите, как равный, а не как старший. Если Вы попытаетесь действовать с позиции нравучений (что обычно и делают взрослые), это может оттолкнуть ребенка.

✓ Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить Вам свою душу.

✓ Не думайте, что Вам следует что-то говорить, каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из Вас время подумать.

✓ Проявляйте искренний интерес, не применяя «допроса с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?»; «Что произошло?»

✓ Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от неё. Как правило, дети и подростки хотят поделиться своими личными проблемами, просто им не кому об этом сказать.

✓ Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь Вы сами.

✓ Дайте возможность ребенку найти собственные ответы на мучащие их вопросы, даже если Вы знаете очевидное решение или выход.

✓ Во многих случаях суицидального поведения у детей и подростков, решения просто не существует, и Ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть рядом с тем, который страдает.

✓ Когда Вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить ребенка – просто будьте рядом!

✓ **Не оставляйте ребенка одного!**

Контактные телефоны специальных учреждений по работе с детьми и подростками

В случае необходимости можно обратиться за помощью в специальные учреждения по следующим номерам контактных телефонов:

Круглосуточное отделение медико-социальной реабилитации для детей и подростков (круглосуточно)	(3532)40-46-56
Городской телефон Доверия	76-26-86
Общероссийский телефон Доверия для детей	88002000122
Телефон Доверия для детей по Оренбургской области	64-63-07
Телефон доверия для лиц, страдающих зависимостью от психоактивных веществ, их родных и близких	57-26-26
Телефон Доверия для ВИЧ инфицированных	78-38-32
Кризисный центр «Орион» в помощь семье и детям	31-74-33
Психолого-медико-педагогическая консультация	- областная 77-47-00
	- городская 57-06-09
Единый телефон доверия по Оренбургской области	9 (3532) 64-63-07



Список литературы:

1. Амбрумова, А.Г. О некоторых особенностях суицидального поведения детей и подростков / А.Г. Амбрумова, Е.М. Вроно // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1985. - № 10. – С. 1557-1561.

2. Амбрумова, А.Г. Диагностика суицидального поведения /А.Г. Амбрумова, В.А Тихоненко/. – М., 1980.

3. Амбрумова, А.Г. Тихоненко В.А. Профилактика суицидального поведения /А.Г. Амбрумова, В.А Тихоненко/ – М., 1980.

4. Снягин, Ю.В. Детский суицид: психологический взгляд /Ю.В. Снягин, Н.Ю. Снягина/ – СПб., 2006.

5. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М., 2005.