

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Клинический психолог ГУЗ «ЛОПНБ»

Шамсутдинова Татьяна Васильевна

Суицид, самоубийство (от лат. *sui caedere*— убивать себя)- это осознанное преднамеренное лишение себя жизни, умышленное самоповреждение со смертельным исходом, как правило самостоятельное и добровольное.

Мотивы суицидального поведения у детей и подростков

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей.
- Неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувства мести, злобы, протеста; угроза или вымогательства.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание кому-либо, «эффект Вертера»

Подростковый суицид

- Психологический смысл подросткового суицида - это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Подростки, склонные к суициду, имеют *характерные внутренние переживания:*

- Безнадежность, опустошенность, ощущение тупика. На этом фоне ребенок не чувствует своей способности справиться с проблемами, найти их решение;
- Чувство неполноценности, никчемности, незначимости;
- Чувство одиночества и изоляции: никто не помогает, не интересуется, не понимает меня.

Внутреннее состояние проявляется

в характерном внешнем поведении:

- Быстрая смена чувств, изменчивость настроения; надежды быстро вспыхивают и гаснут. Наблюдается синдром тревожно-ажитированного поведения: подъем настроения с признаками суеты и спешки;
- Апатия, отсутствие интереса к чему-либо, бесполезное времяпрепровождение, депрессия, приступы бессилия, безволия; подросток «тяжел на подъем», уходит от обязанностей, бесполезно проводит время, в поведении характерно оцепенение и сонливость;
- Неспособность планировать и осуществлять текущие дела, паралич действия; внешнее спокойствие с оттенком болезненно мрачной погруженности в себя, отрешенность от забот и тревог; уход в мир фантазий, признаки бегства от реальности;
- Низкая толерантность к конфликтам, нарастание немотивированной агрессивности, высокая ранимость и бурные реакции на неудачи; Выраженное чувство вины, стыд за себя и отчетливая неудовлетворенность собой;
- Употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ.
- Противоречивость, двойственность намерений:
- Высказывается желание умереть, но это - зов о помощи!**

Что делать, если вы подозреваете кого-либо в суицидальных намерениях?

- Если Вы подозреваете, что кто-то из Ваших знакомых, друзей или родственников может испытывать желание покончить с собой, Вам надо с ним поговорить об этом.
- Не бойтесь, что такой разговор приведет к возникновению у него «идеи» самоубийства». Если такая мысль уже есть, она существует вне зависимости от Ваших разговоров. Расспрашивая его, вы дадите ему возможность говорить о своих чувствах и намерениях. Люди зачастую амбивалентны в своем желании смерти. Даже если кто-то отрицает такие намерения, но Вы все равно подозреваете, Вы можете мягко вернуться к разговору через какое-то время.

Не задавайте вопрос подобным образом:
«Ведь ты не думаешь о самоубийстве, это не так?»

Тем самым Вы даете понять, что правдивый ответ в утвердительном смысле для Вас настолько неприемлем, что Вы боитесь даже слышать о нем. К тому же, такой вопрос что называется «закрытый» вопрос, предполагающий ответ только «да» или «нет».

Задавайте «открытые» вопросы, предполагающие разговор, а не однозначный ответ.

- Как ты справляешься с тем, что происходит в твоей жизни?
- Думаешь ли ты о том, чтоб прекратить все это?
- Ты думаешь о смерти?
- Ты думаешь о том, чтоб покончить с собой?
- Думал ли ты о том, как это осуществить? Есть ли у тебя план?
- Есть ли у тебя средства это осуществить?

Слушайте внимательно то, о чем Вам ответят.

- Старайтесь любой ценой сохранить спокойствие и не выдавать моральных оценок: «дурной», «ненормальный», «ужасный человек» и тому подобное. Это не поможет, а только восстановит собеседника против Вас.
- Вы не можете посоветовать человеку, как ему подобает чувствовать. Вы можете разобрать с ним его проблемы и «разбить» их на более конкретные вопросы, которые можно решить шаг за шагом.
- Подчеркните, что есть другие способы решения проблем, кроме самоубийства. Предложите пойти к психологу или психотерапевту и поговорить о своих проблемах. Если он отказывается, то, возможно, он согласится пойти к педагогу или духовнику.

-НЕ СОГЛАШАЙТЕСЬ ДЕРЖАТЬ В СЕКРЕТЕ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И ПЛАНЫ СОБЕСЕДНИКА!

Если Вы даже согласились, нет греха в том, что Вы нарушите свое слово. Гораздо хуже будет, если Ваш собеседник погибнет и Вы будете себя всю жизнь казнить.

Особенно часто на эту «удочку» попадают подростки. Каково им приходится после того, как их друг или подруга кончает свою жизнь самоубийством, а они знали о намерениях друзей и не предотвратили!

Не бойтесь потерять друга, а бойтесь потерять человека!

-Не выпускайте Вашего собеседника из поля зрения и постарайтесь отобрать и спрятать средства, с помощью которых он хотел покончить с собой.

Что делать, если у вас суицидальные намерения:

- Помните, что некоторые люди, с которыми Вы поделились своими мыслями, не знают, что им делать и в запальчивости и от неумения могут наговорить Вам много обидного, и Вам будет еще больнее. Не обижайтесь на них за это, а постарайтесь искать поддержку у тех, кто Вам поможет.
- Не думайте, что Ваш кризис – это только Ваша проблема, с которой Вам надо справляться в одиночку. Ищите помощи у психотерапевта, врача, друга, который выслушает Вас внимательно и поможет советом.
- Дайте себе время. То, что Вы чувствуете в данную минуту, – это чувство, которое может ослабеть через день или неделю. Чувство боли – это только чувство. Смерть – это избавление от жизни, а не способ избавления от боли. Для избавления от боли существуют другие меры. Ваше мышление затемнено болью, и Вы не можете ясно соображать.

Позвольте другим Вам помочь.

**Телефон экстренной
психологической помощи
при кризисных состояниях:**

8-800-350-48-11

8(4742)48-11-00

круглосуточно

ПОМНИТЕ !

В конце концов человеку дана всего одна жизнь – от чего же не прожить ее как следует?

Джек Лондон

Сохраняя положительное отношение к жизни, можно быть счастливым даже в самых неблагоприятных условиях.

Далай Лама

Все проблемы можно решить, если есть вход, то всегда найдется выход!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!