



Мифы и предубеждения

6. Если человек совершил попытку суицида, он никогда не повторит этого снова.

7. Влечение к суициду передается по наследству.

8. Прием алкоголя помогает снять суицидальные переживания.

9. Снижению уровня самоубийств способствует активная просветительская деятельность, пропаганда в СМИ, рассказы о том, почему и как люди совершают самоубийства.

Реальность

Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность – в первые 1-2 месяца.

Это утверждение никем не доказано. Если в семье были случаи самоубийства или их попыток, то вероятность их совершения другими членами семьи действительно возрастает. Хотя фатальной зависимости здесь нет.

Употребление алкоголя с целью избавления от тягостных переживаний зачастую вызывает противоположный эффект – обостряет тревогу, повышает значимость переживаемого конфликта и тем самым способствует самоубийству.

Исследования показывают, что существует непосредственная зависимость между сообщениями о самоубийствах и возрастанием суицидальной активности. В печати и других СМИ необходимо обсуждать не сам факт суицида, а какими способами можно разрешать сложные жизненные проблемы и конфликты.

Телефоны доверия

8(846) 335-59-59

8(800)200-01-22

ГБОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Адрес электронной почты: rspe@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта:

www.rspe-samara.ru



Рекомендации психологам и социальным педагогам

Исключительно ответственным этапом профилактики суицидального поведения выступает оказание помощи суициденту со стороны социального педагога и психолога. Как показывает практика, **существует три основных способа помощи человеку, думающему о суициде:**

1. Своевременное диагностирование и соответствующее лечение суицидента.
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии.
3. Поощрение его положительной направленности с целью облегчения негативной ситуации.

При этом важно соблюдать следующие правила:

- 1) будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- 2) набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации;
- 3) будьте терпеливы;
- 4) не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря "Пойди и сделай это";
- 5) не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: "Вы так чувствуете себя, потому что...";
- 6) не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: "Вы не можете убить себя, потому что...";
- 7) делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.



Что можно предпринять после стрессовой ситуации? (для всех участников образовательного процесса)

Что Вы можете сделать для семьи:

1. Слушать и сопереживать. Сочувствующий слушатель очень важен.
2. Проводить время с травмированным человеком. Ничто не заменяет присутствие человека.
3. Оказывать поддержку и сочувствие.
4. Скажите, что вы жалеете о случившемся, и хотите понять их и помочь им.
5. Уважать потребность членов семьи в уединении и собственном переживании горя.



Мифы и предубеждения

1. Суицид совершается в основном психически ненормальными людьми.
2. Суицид невозможно предотвратить. Если человек решил покончить с собой, то никто и ничто не сможет его остановить.
3. Существует некий определенный тип людей, склонных к суициду.
4. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на суицид.
5. Человек, который говорит о суициде, никогда его не совершает.

Реальность

Это самый распространенный миф. Однако исследования показывают, что 80-85 % людей из числа лишивших себя жизни были практически здоровыми.

Кризисный период имеет определенную продолжительность, и «потребность в самоубийстве» у подавляющего числа людей является лишь временной. В этот период человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке

Самоубийства совершают люди различных психологических типов. Все зависит от силы воздействия психотравмирующей ситуации и личностной оценки ее как непереносимой.

Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Об этом свидетельствуют определенные «знаки беды», которые необходимо знать людям из ближайшего социального окружения человека.

Большинство людей, совершивших самоубийство, накануне сообщало о своих намерениях товарищам, коллегам, родственникам, но их либо не понимали, либо не придавали значения соответствующим высказываниям.



♦ **Дети эгоцентричны.** А это значит, что они в большей степени, чем взрослые, склонны считать себя причиной происходящих событий. Поэтому маленькие члены семьи очень часто берут на себя ответственность за семейные ссоры и родительские срывы, обрекая себя на невыносимое чувство вины.

♦ **Дети мыслят более конкретно, чем взрослые.** Поэтому многие фигуры речи (например, "видеть тебя больше не хочу!" или "угораздило же мне тебя родить") склонны воспринимать буквально.

♦ **Дети очень непосредственны.** Поэтому мелькнувшую в голове мысль о самоубийстве могут воплотить тут же, в отличие от взрослых, которые обычно приходят к намерению лишить себя жизни постепенно, давая окружающим шанс предвидеть и предотвратить суицид. Кстати, если взрослые, обычно, ни с кем не делятся своими намерениями (за исключением случаев, когда попытка самоубийства носит демонстративный характер), то дети, наоборот, могут открыто рассказывать о своем желании умереть. Обычно подобным разговорам никто не придает значения, подозревая ребенка в попытках шантажировать окружающих, а на самом деле это тоже проявление детской непосредственности.

♦ **Дети хуже взрослых информированы о возможных последствиях самоповреждающего поведения.** Поэтому даже демонстративные попытки суицида, когда ребенок вовсе не планирует умирать, могут заканчиваться смертью или инвалидностью.



Что нужно делать и чего не нужно делать

с подростками

- ❖ Говорите о своих чувствах. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- ❖ Говорите о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- ❖ Ошибочно считать, что воспоминания уйдут сами по себе. Чувства останутся с вами, и будут посещать вас в течение длительного времени.
- ❖ Выделяйте время для сна, отдыха, размышлений.
- ❖ Проявляйте ваши желания, прямо, ясно и честно говорите о них семье, друзьям и на работе.
- ❖ Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.
- ❖ Позволяйте вашим детям говорить вам и другим об этих эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.
- ❖ Способствуйте сохранению у ваших детей распорядка жизни, учебы и позволяйте им действовать согласно их собственным представлениям.



❖ Рекомендации родственникам, родителям ребенка

- ❖ Разговаривайте со своим ребенком, отвечая на его вопросы.
- ❖ Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство. Очень полезно повторение слов ребенка. Например: «Ты боишься, что...» Это поможет вам и ребенку прояснить чувства.
- ❖ Говорите ребенку: «Мы вместе. Мы заботимся о тебе». Эти утверждения повторяйте многократно.
- ❖ Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще - прикосновения очень важны для ребенка в этот период.
- ❖ Уделите ребенку достаточно времени, утешая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его.
- ❖ Не отягощайте ребенка виной за собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым. Не читайте морали, не наказывайте в этот период, а окажите эмоциональную поддержку.
- ❖ Поймите, что ребенок не может быть таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить.
- ❖ Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит».
- ❖ Не представляйте ребенка жертвой других людей, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
- ❖ В нашем общении с ребенком создайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.

Телефоны доверия

8(846) 335-59-59

8(800)200-01-22

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»
443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61-А
Телефон: (846) 931-55-08
Адрес электронной почты: rspc@samtel.ru
Адрес официального Интернет-сайта:
www.rspc-samara.ru



Информация для родителей по профилактике суицидов среди подростков

В большинстве случаев детский суицид оказывается сложнее предвидеть и предотвратить, чем взрослый. Это связано с некоторыми особенностями детской психики, о которых полезно помнить ВСЕМ родителям.

♦ Дети более эмоционально уязвимы, чем взрослые. Каждый взрослый знает, как отвлечься от неприятных переживаний и успокоиться, ребенок же оказывается совершенно беззащитным, оказавшись один на один со своими страхами и печалью. Для того чтобы научиться справляться со своими страстями, подростку необходима помощь родителей, которые часто не осознают этого и очень небрежно относятся к внутреннему миру своего чада.

♦ Дети не до конца осознают необратимость смерти. В детской голове вполне может зародиться абсурдная с точки зрения взрослого человека мысль: «Вот умру, тогда вы обо всем пожалеете и будете со мной лучше обращаться».



**5.
Не спорьте**

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

**6.
Задавайте вопросы**

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобы помочь суициденту разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

**7.
Не предлагайте неоправданных утешений**

Если вы не проявите заинтересованности и отзывчивости, то депрессивный подросток может посчитать суждение типа: «Ты на самом деле так не думаешь», — как проявление отвержения и недоверия. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничтожают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.



**8.
Предложите конструктивные подходы**

Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Наиболее подходящими вопросами могут быть: «Что с тобой случилось за последнее время? Когда ты почувствовал себя хуже? Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены? К кому из окружающих они имели отношение?» Подростка следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и, как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен», — или: «По моему мнению, ты сейчас заплачешь». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки изволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

**9.
Воскресите надежду**

Саморазрушение происходит, если подростки утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тишину надежд. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

**10.
Оцените степень риска самоубийства**

Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности. Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск. Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, не скрывая, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.



11.
Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику.

12.
Обратитесь за помощью к специалистам

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, которые предоставляют различные виды помощи. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.

13.
Важность сохранения заботы и поддержки

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поэтому никогда не следует обещать полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание. Как правило, подавая сигналы возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

Телефоны доверия

8(846) 335-59-59

8(800)200-01-22

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

443034, г. Самара, ул. Металлистов, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Адрес электронной почты: rspc@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта: www.rspc-samara.ru



Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку (методические рекомендации для педагогов)

Установки

Действия

1.
Подбирайте ключи к разгадке суицида

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти

2.
Примите суицидента как личность

- Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью.
- Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства

3.
Установите заботливые взаимоотношения

Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и прикосновениями; в этих обстоятельствах уместнее эмоциональная поддержка. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека

4.
Будьте внимательным слушателем

Постарайтесь по возможности остаться спокойным и понимающим. Вы можете сказать: «Я очень ценю твою откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от тебя требуется много мужества». Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения

Практические рекомендации

Человеку, который встретился с такой проблемой, очень важно **слушать** подростков, любое его предположение, мысль или утверждение нельзя просто проигнорировать, так как если подросток об этом заговорил, значит, большая вероятность того, что он об этом думает и хочет это сделать сознательно или подсознательно.

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Чтобы помочь подростку, используйте следующие шаги:

- установите с ним хорошие дружеские отношения и помогите наладить отношения с другими ребятами их возраста;
- помогите повысить самооценку подростка, чаще говорите о его плюсах, обращайте внимание на любые положительные мелочи и не обращайте внимания на негатив, не забудьте в ваших руках жизнь этого подростка;
- постарайтесь завоевать доверие у таких ребят, но помните сделать это очень трудно, но очень важно. Опрос показал, что чаще всего у таких ребят нет людей, с которыми они могли бы поговорить на самые различные темы, которые их волнуют, постарайтесь стать таким человеком;
- научите таких ребят решать правильно проблемы, покажите им, что всё можно решить и везде найти выход, просто они не умеют этого делать.

Просто выслушав человека, можно спасти ему жизнь!

Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне вы выражаете свою заботу о нем, даёте ему понять, что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже мы приведем простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

Делать:

- Направьте все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете.
- Скажите ему/ей, что вам не все равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе.
- Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека.

Чего не стоит делать:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника.
- Давать советы, о которых вас не просили.
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки).
- Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой).

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Подростковый



суицид

г. Самара, 2016 г.

Суицид – это осознанная, преднамеренная, добровольная смерть, совершающаяся самой жертвой, с целью лишить себя жизни по каким-либо причинам. Произошло данное слово от латинского слова «*suī caedere*», которое буквально переводится как «убить себя».

Суицид разделяют на различные **типы**:

- 1) **Демонстративный суицид** – это попытка самоубийства с расчётом на спасение, когда человек не имеет реального намерения расстаться с жизнью. Среди подростков особенно распространён.
- 2) **Аффективный суицид** – действия, совершённые под влиянием аффекта. В большинстве случаев это кратковременное состояние.
- 3) **Истинный суицид** – это уже обдуманное, намеренное, просчитанное, целенаправленное решение и действие. В таких случаях люди пытаются скрыться от всех, что бы никто им не помешал.

Ведущие причины суицида

Подростки совершают суицид по определённым причинам, они не делают это просто так. Если человек помышляет о самоубийстве, значит, он теряет смысл жизни, значит, он не видит выхода из своих проблем, такие люди уверены, что дальше будет только хуже и они не хотят страдать.

Неблагополучные семьи (развод родителей, плохие отношения между родителями или плохое отношение родителей к детям, насилие в семье, смерть родителей и т.д.).

Школьные проблемы (непризнание подростка его сверстниками).

Сексуальные проблемы (измена любимого человека, беременность девушки-подростка, какие-либо сексуальные отклонения).

Аддиктивное поведение, связанное с употреблением алкогольных и наркотических веществ (при таком поведении у подростков снижается способность контролировать своё импульсивное поведение).

Уход от проблем – наиболее распространённая причина: совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания за сделанный ими поступок.

Чувство вины. Если уход – это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины – это, наоборот, само наказание.

Привлечение внимания – не единичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи.

Манипуляция – самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то – родителей, друзей, любимого человека, учителей – что-либо сделать.

Месть – направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.

Выражение любви – здесь подразумевают желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и верные. Поэтому разрыв отношений по каким-либо причинам является сильнейшим ударом.

Одиночество – мучительное осознание человеком нехватки близких отношений с окружающими.

Стресс так же очень часто является причиной суицидального поведения. Его может вызвать любая из выше перечисленных проблем. То есть то, что вызывает у подростка очень сильные негативные чувства, с которыми ему тяжело бороться, так как он намного больше уязвим, чем люди других возрастов.

Настораживающие признаки

Перед попыткой самоубийства можно заметить определённые признаки. Если Вы заметили признаки употребления наркотиков и алкоголя или депрессивное состояние, немедленно обратитесь за помощью.

Ребенок может сообщать о запланированном суициде разными способами:

Словами:

Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.

Постоянные жалобы на то, что он плохой или «гнилой внутри».

Вербальные намеки: «Лучше бы я умер!», «Не хочу больше быть для тебя проблемой!», «Нет смысла», «Больше не увидимся».

Действиями:

Отдаляется от друзей или семьи.

Изменяется аппетит, сон или внешний вид.

Внезапно падает успеваемость.

Подросток все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.

Действует в спешке, враждебен, раздражен или часто бывает в гневе.

Чувствами:

Чувствует себя безнадежным, виновным или смущенным.

Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.

Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).

Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.