Жасөспірімдердің суицидтік мінез-құлқының алдын алу.

Өзін-өзі өлтіру бүгінгі күнде денсаулық сақтаудың негізгі проблемаларының бірі болып табылады. Өзін-өзі өлтіру проблемасы, әсіресе, психологиялық және эмоционалды тұрғыдан әлсіз әлеуметтік-демографиялық топ ретінде жастар арасында өте өткір. Өзін-өзі өлтіру жасөспірімдер өлімінің екінші ең көп таралған себебі және сіз өлтірудің басқа түрлерінің бірі ретінде өзін-өзі өлтіру деп ойласаңыз, бұл бірінші болып табылады. Әлемдік статистика көрсеткендей, соңғы 30 жылда 10 жастан 14 жасқа дейінгі балалардың өз-өзіне қол жұмсаған саны 8 есеге өсті. Ұлдарда суицидтің «шыңы» 11-14 жас, қыздарда 15-18 жыл.

Жасөспірімдердің өзіне-өзі қол жұмсауды болдырмаудағы үлкен рөлі отбасын ойнауға шақырылады, себебі жасөспірімге эмоционалды қолдаудың негізгі ресурсы.

• Жасөспірімдерде суицидтік мінез-құлықтың себептері мен сипаттары олардың жеке тұрақсыздығынан туындайды. Қарама-қайшылықтар, ұмтылыстар, үрдістер бір-бірімен араласып, егде жастағы баланың мінез-құлқының және мінез-құлқының сәйкессіздігін анықтайды.

• Ата-аналар мен сыныптастармен қарым-қатынаста болған жасөспірім жалғыз, бөтен және дұрыс емес түсінеді. Бұған біз өмірді нәзік жарықпен, барлық нәрселерді, ең алдымен, жағымсыз сезінуге мүмкіндік беретін көңіл-күйлерді қосамыз. Мәселен, ауыр тәжірибе бар және әртүрлі депрессия жағдайлары бар.

Жасөспірім үш «Н» мәселесін жиі кездестіреді:

\* қиындықтардың қиындығы

қайғы-қасіреттің шексіздігі,

\* neperenosti меланхолия және жалғыздық.

Үмітсіз жасөспірім үш «В» -пен күресуге мәжбүр болды:

\* дәрменсіздік

\* әлсіздік

\* үмітсіздік.

Бұл күрестің барысында ол ештеңеге сай келмейтіні туралы қорытындыға келіп, өзін өлтіре алады.

Төмендегі жағдайлар мен проблемалар өзіне-өзі қол жұмсау (өз-өзіне қол жұмсау) факторлары ретінде әрекет етеді:

• Алкоголь және есірткіні пайдалану (статистикаға сәйкес, бұл коэффициент 75% жағдайда суицидтік мінез-құлыққа әкеледі).

• Ішкі дағдарыс пен оқиғаларды драматизациялауға әкеп соқтыратын мағынасы мен жарақаттарын асыра пайдаланумен жиі кездейсоқ түрде қабылданатын адамдар арасындағы қақтығыстар. Өзара сүйіспеншілік пен қызғаныш, сүйікті адамға сатқындық, жалғыздық, қайырымдылықты тудыру, құрбылардың немесе сүйікті кейіпкерлердің имитациясы. Жасөспірімдердің ата-аналарын құрметтемеуі, ұятқа қалуы және ата-аналарын құрметтеу үшін кінәсіздік сезімін аман алып қалмайтын қабілетсіз жасөспірімдердің күтпеген сәтсіздіктері, өздерін өлтіруге әкелуі мүмкін. Көптеген керемет студенттер өз шешімдерін жалғыз дұрыс деп санауға үйретеді және оларды қатаң ұстануға тырысады. Жеңіліске ұшыраған кезде бұл кейіпкердің мінез-құлқы дарынды жасөспірімдерді қатты таңғаларлық қадамға мәжбүр етеді.

• шамадан тыс жұмыс жағдайы.

Суицид факторлары.

• ата-ана отбасының ыдырауы, ата-анасының ажырасуы, туысқандары мен достарының тәжірибесіне деген сүйіспеншілігі, ата-ананың сүйіспеншілігі, ата-анасының ауыздығы, отбасылық білім берудегі қателіктер: отбасылық қақтығыстар, жиі отбасылық қақтығыстар, қатыгездік, айыптау қорқынышы.

• Тамақтану бұзылулары. Жақында анорексия және буимия сияқты тамақтану бұзылыстары бар жасөспірім қыздарда өзін-өзі өлтіру қауіп-қатерінің артуы туралы куәліктер алынды.

• Мұғаліммен қақтығыс - әділетсіздіктен немесе жазалау мен ұялу қорқынышынан наразылық.

• жақын адамның өлімі.

• физикалық, моральдық, жыныстық зорлық-зомбылық, нашар қорлау, қоршаған ортаға қысым жасау.

• Өзін-өзі бағалаудың, шынайы романстың (шындыққа байланысты психотраума), «философиялық интоксикацияның», өмірдің мағынасын жоғалтудың дағдарысы.

Құрметті ата-аналар! Мен қайталаудан қорықпаймын: ата-ана мен жасөспірім балалар арасындағы өзара түсіністік, дұрыс тәрбиелеудің ең маңызды шарты.

Топырақтың пайда болуы мүмкін отбасылық білімнің қателіктері

жасөспірімдерге арналған суицидтік мінез-құлық.

Бірінші қате. Ата-аналар өз еркімен немесе балаға кінәсінің сезімін тудыруы мүмкін. «Сен мені мінез-құлқың мен бағаларыңа ренжітесің»; «Жазда теңізге бармаймыз, өйткені сізде екі адам бар. Егер сіз үшін бұл болмаса, онда бізде үлкен тыныштық болды, және сіз біздің жоспарларымыздың бәрін ренжітетін болар едік ». және т.б. Егер ата-аналар баласына өздерінің жаман көңіл-күйлерінде қаншалықты кінәлі екенін түсіндіре алмаса, оларға қанша азап әкелсе, Самоидпен айналысатын адамды тәрбиелейді. Жасөспірім өзінің барлық кінәсін өзіне өзі қарсы алады немесе наразылық білдіріп, керісінше дәлелдеуге тырысады: «Мен өлемін, сіз бәрібір кінәлі боласыз!»

ERROR SECOND. Ата-аналар баланың мінез-құлқын, кестесін, мектебін және тіпті көңіл-күйін мұқият бақылайды. Мұндай ата-ана өз баласының эмоциялық жағымсыз әсерлеріне жауапты болады. «Ол жылап немесе шаршайды - демек, біз оған қолайлы жағдай жасаған жоқпыз». Нәтижесінде балалардың өздері үшін жауап бермейтін және олардың іс-әрекеттерінің салдарлары өседі. Жасөспірімдерде мұндай тәрбиемен ауыр жағдайларда қиындықтар туындайтын дәрменсіздік сезімі жиі өзін-өзі өлтіруге себеп болады.

ҮШІНІҢ қатесі. Ата-аналар балаға соңғы ойыншық сияқты көңіл бөледі. «Неліктен ол оқуы керек - ол әлі соншалықты аз? Неліктен ол спортта ойнауы керек - ол әлсіз? Бірақ ол соншалықты даңқты! Бұл балалардың оқиғаларды алдын ала жоспарлауға, жоспарлауға, мақсаттар қоюға және оларға баруға үйренбейтініне әкеледі.

Төртіншіден қате. Ата-аналар баланың өміріндегі барлық оқиғаларды сыртқы себептермен түсіндіруге тырысады, адамның өз тағдырының және сезімінің иесі болу мүмкіндігін жоққа шығарады. Мұндай тәрбиелеу эмоционалдық жағдайлардың сыртқы ортаға тәуелділігін және қиындықтарды өз бетімен шешуге толық қабілетсіздікті тудырады.

Бесінші қате. Ата-аналар баланы үнемі қателіктерден қорғайды. Нәтижесінде, оның ынталандыру мотивациясы оның жетістіктерінің мотивациясы үстем болады. Кейбір адамдар, сіздер білетіндей, көбірек жетуге тырысады, ал басқалары қателесуден қорқады. Қателіктен қорқу болашаққа перспективалы көзқарасты жоғалтуға, соның салдарынан өмірдің мағынасын жоғалтуға әкеледі.

Ата-аналарға арналған шығындар өмір бойы диагноз болып табылмайды. Ата-ана өздерінің қателіктерін өз уақытында байқап, өздерінің білім беру стилін өз бетімен немесе психологтың көмегімен өзгертуі керек.

Баланың өзін-өзі өлтіру ниетін көрсететін белгілер.

- Кәдімгі мінез-құлықта айтарлықтай өзгеріс.

- ұйқының болмауы, ұйқының көтерілуі.

- Нашар, жақсы тәбет.

- Мазасыздық белгілері.

- мәңгілік шаршау белгілері.

- Сыртқы көрініске немесе педантикалық көзқарасқа.

- жеке ыңғайсыздық туралы шағымдарды күшейту.

- көңіл-күйді жылдам өзгертуге бейімділік.

- отбасынан, достарынан бөлек.

- Энергияның төмендеуі.

- клубтарда, клубтарда жұмыс істеуден бас тарту.

- істерде шамадан тыс тәуекел.

- өлімнің немесе соңғы өмірдің ойларын жұту.

- Қызығушылық пен сүйіспеншіліктің ерекше жыпылықтауы.

- Масштабты арттыру.

- Үмітсіздік.

- Алкогольге, есірткіге тәуелділік, оларды тұтынуды жақсарту.

- Бағалы бағалы мүлік сыйлық ретінде тарату.

- Барлық істерді тоқтату.

- Өзіңіздің жерлеуіңіз туралы сөйлесіңіз.

- Өмірден кету туралы жазбаны құрастыру.

- Ауызша сөздер: «Мен өмірді жек көремін», «Олар маған не істегеніне өкінеді», «Мен бұдан бас тарта алмаймын», «Мен өзіме қол жұмсамаймын».

Жасөспірімдер өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу және алдын алу шаралары.

Suicidologists сенімдіміз: танымал пікірге қарамастан, әрекеттер Көптеген жағдайларда алдын-ала өлтірілуге ​​және алдын алуға болады. Бұл өзін-өзі өлтіруге тырысқан жасөспірімдердің көбісі бұл туралы басқаларға айтып берді: олардың өзіне-өзі қол жұмсауға тырысқан жасөспірімдердің 70-80% -ы бұрынғы ниеттерін білдірді, 10-15% кейінірек өз-өзіне қол жұмсады.

• Өйткені, өзіне-өзі қол жұмсау, қайғы-қасіретке ұшырату немесе басқаларға деген ықылас тудырғысы келгендіктен, өзіне-өзі қол жұмсау жасөспірімнен көмек сұрап жалбарыну. Бұл әрекет міндетті түрде өлуге деген ниетпен байланысты емес, керісінше, басқаларға шағымданады.

Ата-аналар жасөспірімдерді үйрету керек

- назарыңызды жақсылыққа аударыңыз; әлемді мүмкіндіктері бойынша, кедергі емес, көре білу;

- жаттығу және тамақтану арқылы өзіңізді ұстаңыз;

- адамдармен, құрдастармен және ересектермен ынтымақтасуға; түсіну және әлеуметтік қолдау; біреуді көмек сұраған дұрыс емес екенін есте сақтаңыз;

- жасөспірім шын мәнінде оны қалайтын жерлерде өздерінің әлеуетін іске асыру: спортпен айналысу, би билеу, саяхаттау, арт-кескіндеме, фотосурет, дизайн жасау; жасөспірімнің қызығушылығын арттырып, оған негативті факторлар әсер ете берсе, сол проблемаларды шешу стратегиясын аз пайдаланады; Әртүрлі топтар мен курстарға бару жасөспірімнің ақылын кеңейтіп қана қоймай, сонымен бірге достар мен қолдау табуға көмектеседі.

Өз-өзіне қол жұмсауды болдырмаудың маңызды элементі жасөспірімдерде депрессияны болдырмау болып табылады, онда ата-аналардың да маңызды рөл атқарады. Жасөспірімде көңіл күйі және басқа да күйзеліске ұшыраған күйлері болса, оған осы жағдайдан шығу үшін дереу шаралар қабылдау керек.

• Біріншіден, баламен әңгімелесу, оның денсаулығы, көңіл-күйі, тәжірибесі туралы, болашақ туралы әңгімелесу, жоспар жасау туралы сұрақтар қоюы керек. Сөйлесулер оң болуы керек: баланы «әрдайым қанағаттанбаған» және «алдамшы» деп айыптаудың ешқандай мәні жоқ. Өзін өзі бас тартпауға қуанған болар еді! Сондықтан, айыптаулар мен шағымдардың орнына, сен оның сезімін және эмоцияларын түсінуіңізді, оның жеке басының жағымды жақтары мен ресурстарын көрсетіп, өзіңізге деген сенімділікті, проблемаларды шешуге және мақсаттарыңызға жету қабілетін көрсетуге тиіссіз. Жасөспірімді басқа жігіттермен салыстырудың қажеті жоқ - табысты, жігерлі, жігерлі. Мұндай салыстыру жағдайды нашарлатып, төмен өзін-өзі бағалауды төмендетуі мүмкін. Бүгінгі жасөспірімді кешегі жасөспіріммен салыстырып, оны ертеңгі жасөспірімнің жағымды бейнесі үшін жасай аласыз.

• Екіншіден, жасөспірімнің күнделікті өмірінде әр түрлі болуы керек; онымен жаңа нәрселер жасау немесе жаңа жұмыс табу. Мысалы, спортзалға жазыңыз. Баламен көп уақыт өткізу өте маңызды: серуендеуге, жаңа серуендеу жолдарын жасауға; демалыс күндері сіз экскурсияға барасыз, кинотеатрға, концертке, көрмеге барасыз; үй шаруашылығындағы істерді жүргізудің жаңа тәсілдерін ойластыру; үйдің жалпы тазалауын жасау. Баламен келісіп, үй жануарына - итке, мысыққа, хомякқа, попуга немесе балыққа қамқорлық жасағысы келеді. Үй жануарларына күтім жасау баланы жұмылдыруға, оған жағымды эмоциялар беруге, қызметті оятуға мүмкіндік береді.

ДЕПРЕССИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ.

• Үшіншіден, жасөспірім күнделікті тәртіпті қадағалап отыру керек: жақсы ұйқы, қалыпты тамақтану, таза ауада көп уақыт болды, мобильді спортпен шұғылданады. Жасөспірімнің физикалық денсаулығы мұқият болуы керек, өйткені депрессия психо-физиологиялық жағдай.

Төртіншіден, өз күш-жігеріне сенбестен ата-аналар үшін басқа ықтимал көмек көздерін: жасөспірім достар, психологтар, терапевттерді ескеру пайдалы. Егер сіз жасөспірімге мамандарға (психологқа, дәрігерге) баруды сендіре алмасаңыз, ата-аналар балаға көмек көрсету стратегиясын әзірлеу үшін бірге жұмыс істеуге өздеріне жүгіне алады.

Құрметті ата-аналар! Жасөспірімдерден жасөспірімдерге дейін кез келген жастағы балалар түсінуді қажет етеді. Есіңізде болсын!

• Пессимизмді жеңудің тиімді құралы, өзіне және басқаларға қатысты сыни көзқарас, скептицизм - «Жақсы жаңалықтар диетасы» деп аталатын әдіс.

• Отбасы мүшелерінің әрқайсысы күні бойы өз ойларын, эмоцияларын, әрекеттерін өзі үшін мадақтауға болатын кем дегенде үшеуін есте сақтауға міндетті. Кешкі уақытта отбасымен бірге түскі аста, барлығы өздерінің сүйікті адамдарымен осы ескертулермен бөліседі.

• Бұл жағымды сәттерді бастан кешіруге көмектеседі, сонымен қатар, бұл туғандарға бір-бірінің жетістіктерін бағалай білуге, жігерлендіретін және жігерлендіретін сөздер айтуға мүмкіндік береді.

• Егер жасөспірім жақын адамдармен осындай қарым-қатынас жасауға дайын болмаса, онда ол жалғыз жұмсаған күннің үздік сәтін еске түсіруді ұсынуы мүмкін,