

ПСИХОЛОГИЯ САМОУБИЙСТВА - ЭТО ПСИХОЛОГИЯ БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Основными причинами
суицидального поведения являются:

- ✦ сложные взаимоотношения и конфликты с окружающими;
- ✦ социально-психологическое состояние;
- ✦ межличностные отношения;
- ✦ неблагоприятные семейно-общественные условия жизни;
- ✦ отсутствие поддержки в морально-духовном росте и понимания проблем со стороны окружающих;
- ✦ когда не видят решения своих проблем;
- ✦ если попытки справиться с проблемами завершились неудачно;
- ✦ при резком обострении чувства безнадежности.

В группу суицидального риска входят:

- ❖ представители юношеского возраста;
- ❖ молодые люди с нарушением межличностных отношений;
- ❖ испытывающие чувство одиночества;
- ❖ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
- ❖ отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
- ❖ сверхкритичные к себе;
- ❖ страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- ❖ страдающие от болезней или покинутые окружением.

Виды суицидального поведения:

- ☑ *Демонстративное* – все действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, разжалобить, вы-

звать сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей.

- ☑ *Аффективное* – суицидальные попытки, совершаемые в состоянии аффекта.
- ☑ *Истинное* – обдуманное, нередко постепенно выношенное намерение покончить с собой.

Признаки суицидального поведения:

- ❖ психологическая травма (крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний);
- ❖ активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, разговоры о суициде как о легкой смерти и т.п.);
- ❖ уход в себя;
- ❖ капризность, привередливость;
- ❖ депрессия;
- ❖ грусть, уныние, угнетенность, злобность, раздражительность, враждебность;
- ❖ тревожность, ожидание непоправимой беды, страх;
- ❖ тоска как постоянный фон настроения;
- ❖ агрессивность;
- ❖ нарушение аппетита;
- ❖ внезапные, неожиданные изменения в поведении;
- ❖ угрозы, высказывания о стремлении уйти из жизни и т.п.;
- ❖ негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего;
- ❖ частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- ❖ символическое прощание с близким окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества).

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО
МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД**

Около 75% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям, хотя способы сообщения об этом могут быть завуалированы.

При выявлении таких намерений у знакомого или близкого человека необходимо предпринять следующие меры:

- ✦ установить заботливые взаимоотношения. Их следует выражать не только словами, но и жестами;
- ✦ не оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Следует оставаться с ним как можно дольше или попросить кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь;
- ✦ быть внимательным слушателем;
- ✦ не спорить. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять его самого;
- ✦ задавать вопросы;
- ✦ не предлагать неоправданных утешений;
- ✦ вселять надежду;
- ✦ ограничить доступ предполагаемого суицидента к средствам, с помощью которых можно легко убить себя.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидентами руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность и, в то же самое время, надеются на спасение.

И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту, заботу и принципиальность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.



ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ:

1. Дети психологически уязвимее взрослых;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

Почему дети делают это?

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (ссоры, разводы и пр.);
- конфликты в школе (травля, шантаж, неприятие и пр.);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ.

КАКИЕ ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, ПОМОГУТ ПОНЯТЬ О НАМЕРЕНИИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувство вины).

Ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Ненавижу свою жизнь!» и т.п.

Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены.

В беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Перемены в поведении и настроении ребенка (ребенок становится излишне замкнут, либо раскован, проявляется склонность к рискованным поступкам, **собственная личность представляется ему ничтожной**, испытывает безразличие к своей судьбе).

Личностные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справляться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1

Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.).

2

Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.

3

Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).

4

Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Привязанность к родным и близким

Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов

Положительное отношение к собственной личности

Чувство ответственности и долга

Предупреждающие признаки самоубийства

- заявления о самоубийстве
- в разговорах, рисунках и письмах подростка проявляется озабоченность смертью
- подросток раздаривает свои личные вещи
- подросток отделяется от семьи
- агрессивное или враждебное поведение
- убегание из дома
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях)
- неуважительное отношение к собственной внешности
- резкое изменение характера (например, подросток был очень активным и неожиданно стал тихим)
-



Признаки депрессии, которые могут привести к самоубийству

- потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие
- изменения режима питания и режима сна
- обучающемуся трудно думать и трудно сконцентрироваться
- подросток постоянно жалуется на скуку
- при отсутствии проблем с физическим здоровьем несовершеннолетний постоянно жалуется на головные боли, на боли в желудке и на усталость
- подросток постоянно страдает от чувства вины и не разрешает никому себя хвалить

Рекомендации педагогам

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
- Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Обучающийся может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
- Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
- Убедите подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
- Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.