

## Предупреждение деструктивных состояний среди студентов колледжа "Профилактика суицидального риска в образовательном учреждении"

Эпиграф

*«Мир, вероятно, спасти уже не удастся,  
но отдельного человека всегда можно»*

**(Иосиф Бродский)**

Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей и педагогов на «неуправляемость» детей и подростков. Иногда сами педагоги и родители просят проверить, все ли в порядке у ребенка с психикой. Зачастую подростковые суициды происходят по причине: ребенок уходит из жизни с мыслью — наконец-то вы обратите на меня внимание .

Некоторые специалисты сообщают о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность. По данным Генеральной прокуратуры России 62% всех самоубийств несовершеннолетних связано с семейными конфликтами и неблагополучием, боязнью насилия со стороны взрослых и сверстников, бестактным поведением взрослых, конфликты с одноклассниками, друзьями.

Подростки часто романтизируют образ человека, способного к суицидальному поведению. Они не думают о необратимости факта смерти, психически здоровый, благополучный человек никогда так не поступит.

По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 мл. людей. Среди них:

- 280 тысяч китайцев
- 50 тысяч русских
- 30 тысяч американцев
- 25 тысяч японцев

За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 14-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны- девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие способы», которые реже приводят к смерти. 60% всех суицидов приходится на лето и весну. Может быть потому, что именно в этот период заметен контраст между расцветом природы и неизменностью внутреннего состояния.

Самоубийство - последний шаг, к которому привели множество причин, и каждая причина, в свою очередь, является следствием бесчисленного множества других причин. Послушайте стихотворение , постарайтесь понять , о чем оно.

### **Информация к размышлению.**

1. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55 до 46%.
2. На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделимая любовь) этот показатель вырос в 1,5 раза и составил 24,1%.

3. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%.

Настораживает тот факт, что 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

**Суицид**- акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

**Факторы суицидального риска:** генетические, психолого-психиатрические, социально-средовые.

**Формы суицидальной активности:**

- суицидальные мысли;
- суицидальные поступки;
- завершённый суицид.

**Виды суицидального поведения:**

- демонстративно-шантажное;
- самоповреждающее;
- истинное.

**Выделяют пять ведущих мотивов суицидального поведения:**

1. «Призыв»- цель привлечь внимание окружающих, получить от них помощь и поддержку.
2. «Протест»- выразить свой гнев, наказать окружающих, чаще совершаются на фоне межличностного конфликта, попытки носят импульсивный характер.
3. «Избегание»- в ситуации беспомощности, безысходности на фоне крайне травматичной ситуации.
4. «Самонаказание»- суицид совершат под влиянием стыда, вины, ненависти к себе.
5. «Отказ»- в основе лежит стремление умереть.

**Причины суицидов среди детей:**

- дисгармония в семье;
- несформированное понимание смерти;
- отсутствие идеологии в обществе;
- саморазрушающее поведение;
- ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям;
- депрессия.

**Группа риска:**

- незаконченная попытка суицида;
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;
- тенденции к самоповреждению;
- суициды в семье;
- алкоголизм;
- употребление ПАВ;
- аффективные расстройства;
- хронические или смертельные болезни;
- семейные проблемы;
- сверхкритичные к себе подростки;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.

Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек. С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши,

но выбирают "щадящие" способы, которые реже приводят к смерти. В 90% случаев родители не знают о попытках самоубийства, которые предпринимают их дети. Фактически 35–70% таких детей вообще никому не рассказывают об этом.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

***Словесные признаки:***

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Косвенно намекать о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутить на тему самоубийства.
4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

***Поведенческие признаки:***

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - в еде — есть слишком мало или слишком много;
  - во сне — спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде — стать неряшливым;
  - в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей;
  - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

***Ситуационные признаки***

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие **рекомендации** помогут изменить ситуацию.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, не давно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, что его беспокоит, в чем проблема. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы .

Важно не оставлять человека в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

Мы попытались вам, дорогие педагоги, показать, причины суицидов , мотивы суицида и последствия. Думаем, вы сами задумались над тем , как прекрасен мир, как любят вас окружающие и почему не стоит уходить из жизни.

**Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:**

- ❖ Нам нужно, чтобы нас любили!
- ❖ Нам нужно хорошо к себе относиться!

**Потребность любви- это:**

- ❖ Потребность быть любимым
- ❖ Потребность любить
- ❖ Потребность быть частью чего-то.

Жизнь! Ты прекрасна! Я тебя люблю!

Каждый из нас приходит не напрасно! Воплощай мечту!

Жизнь-возможность, используй ее,

Жизнь- красота, восхищайся ею,

Жизнь- блаженство, вкуси его!

Жизнь- мечта, осуществи ее,

Жизнь- вызов, прими его,

Жизнь- долг, исполни его!

Жизнь- игра, сыграй в нее,

Жизнь- богатство, дорожи им,  
Жизнь- любовь, наслаждайся ею!  
Жизнь- тайна, изучай ее  
Жизнь- шанс, воспользуйся им,  
Жизнь- горе, превозмоги его!  
Жизнь- борьба, выдержи ее  
Жизнь- приключение, решишь на него,  
Жизнь- трагедия, преодолей ее!  
Жизнь- счастье, сотвори его,  
Жизнь слишком прекрасна, не губи ее,  
Жизнь- это жизнь, борись за нее!

**Мы голосуем за жизнь вместе!**

**Использованные источники:**

1. Российский статистический ежегодник. М., Роскомстат, 2009 г.
2. Черемискина О.В. Классный час «Мы выбираем жизнь!»
3. Облаков Ю.Н. Что такое суицид и как с ним бороться., 2008 г.