СУИЦИД

Мы выбираем жизнь, ОНИ – СМЕРТЬ.
Мы пишем письма,
ОНИ – ПРЕДСМЕРТНЫЕ ЗАПИСКИ.
Мы строим планы на будущее,
У НИХ – НЕТ БУДУЩЕГО.
Кажется, что мы и они – из разных миров.
Но как велика пропасть между нами,
читающими эти строки, и теми,
кто решился на самоубийство?
Как сильно нужно измениться человеку,
чтобы сделать этот шаг?
ВСЕГО ЛИШЬ – ШАГ...
Они не были рождены самоубийцами,
но стали ими. и продолжают УМИРАТЬ…..

Самоубийство есть УБИЙСТВО – неважно, что действие совершается собственной рукой.

Нормальному человеку трудно переступить запрет на убийство себе подобного (хотя запрещает закон, на самом деле табу находится внутри нас)!

Но направить орудие убийства ПРОТИВ СЕБЯ САМОГО оказывается ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ, чем против другого –

это так называемая

ПЕРЕАДРЕСОВАННАЯ АГРЕССИЯ.

МИФЫ	РЕАЛЬНОСТЬ
Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание	Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей
Самоубийство случается без предупреждения	Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство – явление наследуемое	Человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении

МИФЫ	РЕАЛЬНОСТЬ
Те, кто кончают жизнь самоубийством, психически больны	Многие, совершающие самоубийство, не страдали никакими психическими заболеваниями
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению	Разговор о самоубийстве не является причиной, не может быть первым шагом его предупреждения
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повториться	Чаще всего эти действия повторяются вновь, и достигается желаемый результат

МИФЫ	РЕАЛЬНОСТЬ
Покушающиеся на самоубийство желают умереть	Подавляющие большинство суициентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической (иногда физической) боли, чем умереть, поэтому готовы принять помощь
Все, приводящие к самоубийству действия, являются импульсивными	Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим
Все самоубийцы находятся в состоянии депрессии	Депрессия часто связана с суицидальными намерениями, но не все покушающиеся на свою жизнь страдают ею

МИФЫ	РЕАЛЬНОСТЬ
Самоубийство невозможно предотвратить	Знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить большую часть самоубийств
Самоубийцы редко обращаются за помощью	В течение полугода, предшествующем суицидальной попытке, 50% подростков обращаются к врачам или психологам

Источниками НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ подростка может стать накапливание негативных переживаний:

1. **СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ.** На это указали 50% мальчиков и 78% девочек из группы «трудных» подростков. Среди «благополучных» подростков эти показатели 47% и 18% соответственно.
2. **ЧАСТЫЕ НАКАЗАНИЯ ДЕТЕЙ.** В группе «трудных» - эту причину указали 35% опрошенных, тогда как среди «благополучных» 21% мальчиков и 2% девочек.
3. **Частые наказания провоцируют РАЗВИТИЕ ЛЖИВОСТИ** как средства скрыть проступок. На этот мотив лжи указывают 71% мальчиков и 63% девочек из группы «трудных» подростков.
4. **НЕУМЕЛОЕ МОРАЛИЗАТОРСТВО РОДИТЕЛЕЙ.** На эту причину указали 65% мальчиков и 72% девочек.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА
(ищите несколько признаков)

•**Приведение своих дел в порядок,** раздача ценных вещей, упаковывание. Человек был неряшливым, и вдруг начинает все приводить в порядок, делает последние приготовления.

•**Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

•**Внешняя удовлетворенность – прилив энергии.** Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.

•**Появляется избыток энергии.** Внешне расслабляется – **может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве.**

•**Письменные указания в письмах, записках, дневнике.**

•**Словесные указания или угрозы.**

•**Вспышки гнева у импульсивных подростков.**

•**Бессонница.**

•**Попытки самоубийства в прошлом.**

ИГНОРИРОВАНИЕ ЭТИХ СИГНАЛОВ может быть воспринято подростком как ОДОБРЕНИЕ ЕГО НАМЕРЕНИЙ

ПРИНЦИПЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ:

1.Стрессоустойчивость.

2.ВЕЖЛИВО И ОТКРЫТО принять как личность.

3.СТИМУЛИРОВАТЬ БЕСЕДУ, не упуская никакую значимую информацию.

4.Тактично искать ситуации, в которых подросток ЛЮБИМ И НУЖЕН.

5. ВОЗРОЖДАТЬ НАДЕЖДУ И ИСКАТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ СУИЦИДУ, возможности выхода из ситуации.

6. НЕ ПРОЯВЛЯТЬ ДАЖЕ ТЕНИ СТРАХА, ОСУЖДЕНИЯ.

7.РАЗРЕШАТЬ КЛИЕНТУ ПРОЯВЛЯТЬ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ И ДРУГИМ.

8. БЛОКИРОВАТЬ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ИСПОЛЬЗУЯ ИНТЕРВЕНЦИЮ.

СТРАТЕГИЯ ПОМОЩИ

1.ВЫСЛУШИВАЙТЕ – Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы, внимательно слушайте.

2.ОБСУЖДАЙТЕ - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом.

3. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез.

4.ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ - обобщайте – «такое впечатление, что ты на самом деле говоришь о…», «большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «ты когда-нибудь думал, что совершишь это?». Недосказанное, затаенное Вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить о своих замыслах.

5.ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ. Поскольку он Вам уже доверяет, узнайте, кто еще мог бы помочь ему в этой ситуации.

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

Словесные признаки

Часто говорит о своем душевном состоянии. Шутит на тему самоубийства. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки.

Приведение дел в порядок.

Прощание.

Демонстрируют радикальные перемены.

Ситуационные признаки.

Социально изолирован.

Живет в нестабильном состоянии.

Ощущает себя жертвой насилия.

Перенес тяжелую потерю.

МОТИВЫ

Призыв. Способ попросить помощи.

Уход от проблем, потерял надежду изменить жизнь к лучшему.

Месть. Попытка сделать больно другому человеку:

«Они еще пожалеют»

Самонаказание. Ребенок решает, что он не заслуживает права жить. Желание облегчить жизнь своей семье.

Бегство от наказания.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ

Если Вы слышите	*Обязательно скажите*	*Запрещено говорить*
«Ненавижу всех…»	«Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоем возрасте… ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Я чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно решить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Я чувствую, что ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался или плохо старался»

Вовлекать подростков в полезные виды деятельности.

Гармония в семье

Гармоничные отношения в семье, предполагающие создание и сохранение теплых и доверительных отношений с ребенком.

Правила:

«Глаза в глаза»,
«Чудо прикосновения»,
«Безраздельное внимание».

10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

– Давай быстрей! Ну, что ты за тормоз! Опоздаем в садик, возись с тобой потом!

– Давай ешь! Пока не доешь, из-за стола не выйдешь!

– Лучше бы ты не рождался! Всю жизнь мне испортил!

– Толку из тебя не будет, совсем без мозгов!

– Голову ты вместе с дневником не забыл!

– Вот бестолочь!