

3 СЕССИЯ «ОСТОРОЖНО – СУИЦИД!»
**КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА: КАК
ПЕРЕЖИТЬ ИХ ВМЕСТЕ**

Полезная информация

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями. С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта, слов, чтобы обратиться за помощью, не находится. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать *любая* ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Памятка для родителей

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. Помогите своему ребёнку избежать депрессии. Что можно предпринять?

Во -первых, необходимо разговаривать с ребёнком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Беседы должны быть позитивными. Нужно "внушать" ребёнку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребёнка в "вечно недовольном виде", лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными. Можно сравнивать только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребёнком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажёрный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, сделать в доме генеральную уборку и т.д. Можно завести домашнее животное-собаку, кошку, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребёнка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня, проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта.

Депрессия - психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

В-четвёртых, если есть какие-то изменения в поведении подростка, которые вы можете объяснить, следует обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту или психиатру.

Родителям о суицидальном поведении несовершеннолетних

Группы детей, склонных к суициду

1. Отличники, т.к. к ним все предъявляют повышенные требования, а если они не справляются с заданным «стандартом», то начинают испытывать чувство неудовлетворения собой, способное привести к депрессивному состоянию. К тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.

2. Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.

3. Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, которые они в силу субъективных причин не могут выполнить.

4. Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном, это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате.

Суицидально опасная референтная группа:

1. Молодежь, с нарушением межличностных отношений, «одиночки», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

2. Сверхкритичные к себе;

3. Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

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

5. Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

6. Дети из социально-неблагополучных семей – уход из семьи, развод родителей;

7. Дети без семей, в которых были случаи суицидов.

Причины суицида

1. Дисгармония в семье, насилие.

2. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминал).

3. Отождествление себя с человеком, совершившим самоубийство, подражание кумирам.

4. Серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми. Постоянные переутомления.

5. Уязвленное чувство достоинства.

6. Различные формы депрессии, страха, гнева, печали по различным поводам (перемена места жительства, потеря близких, друзей, здоровья, привычных вещей и т.д.).

7.Нарушение внутришкольных или внутригрупповых взаимоотношений, отверженность, конфликты.

8.Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребенок думает, что все можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

9.Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

10.Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

11.Материально – бытовые трудности.

12.Состояние психического здоровья.

13.Принадлежность к неформальным, молодежным группировкам, религиозным сектам.

Мотивы суицида:

Мечь. Ребенок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.

Призыв. Так он пытается привлечь к себе внимание.

Бегство от наказания. Маленький человек убивает себя, чтобы не быть наказанным.

Самонаказание. Ребенок решает, что он не заслуживает права жить.

Отказ. Человек просто «выходит из игры» раз и навсегда. Гораздо реже дети или взрослые люди кончают с собой для того, чтобы воссоединиться с уже умершим, во имя самопожертвования или в рамках игры. Такие самоубийства обычно бывают связаны с тяжелыми психическими заболеваниями.

Способ разрешить проблему. Рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Безнадежность. Потеря всяких надежд изменить жизнь к лучшему.

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,

- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду, вызывающая одежда,

- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,

- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,

- уход от контактов, изоляции от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку», рискованное поведение,
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,
- погруженность в размышления о смерти, накопительный интерес к данной тематике в художественных галереях, в поэзии, романах; усиленное внимание к оккультизму, тяжелому металлу в музыке,
- отсутствие планов на будущее,
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей,
- устные заявления «Я желаю быть мертвой», «Оставьте меня в покое»,
- алкогольное, сексуальное, наркотическое злоупотребление, асоциальное поведение,
- приведение дел в порядок (письма к родственникам, урегулирование конфликтов),
- уход из дома,
- чрезмерное увлечение компьютерными играми, уход от реальности.

Самоубийство – мифы и факты

Мифы

1. Люди, говорящие о самоубийстве, на самом деле его не совершают.
2. Склонные к самоубийству люди твердо намерены умереть.
3. Самоубийство случается без предупреждения.
4. Улучшение состояния после кризиса говорит о том, что риск самоубийства снизился.
5. Все самоубийства предотвратить невозможно.
6. Если у человека появилась склонность к самоубийству, то она сохраняется у него навсегда.

Факты

1. Большинство покончивших с собой перед суицидальным актом определенно предупреждали о своих намерениях.
2. У большинства самоубийц отмечается амбивалентность.
3. Склонные к самоубийству люди часто дают вполне ясные указания о том, что собираются предпринять.
4. Многие самоубийства происходят в период улучшения, когда у человека появляется достаточно энергии и воли, чтобы обратить отчаянные мысли в решительные действия.
5. Это верно. Однако большинство все же предотвратить можно.
6. Суицидальные мысли могут возвращаться, однако они не постоянны и у некоторых людей они никогда больше не появляются.

Депрессия - подростковый суицид

Каждый год добровольно уходят из жизни около 20 тысяч детей и подростков. За каждым подростковым суицидом – трагическая история любви, предательства, разлуки, верности, измены, обыденные конфликты, ссоры, которые выливаются в трагедию с желанием немедленно как-то наказать обидчика или обратить на себя внимание.

Выходит, учим сложнейшие разделы физики и интегралы, но не умеем справляться с банальными сложностями отношений? Смертельно остро реагируем на неосторожное слово близких. А расставаясь с любимым человеком, всерьез думаем, что любви больше никогда, ну никогда не будет. И будучи в чем-то правыми – такой-то любви точно не будет, совершаем ошибку с точки зрения прагматичности жизни.

Чаще всего суицидальные попытки подростков спонтанные, не продуманные и спланированные, а совершенные на высоте эмоций. И часто демонстративные: это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: "Обрати на меня внимание! Пойми меня!"

И крик – нам, взрослым. Ведь они только с виду выросли и ершатся – в психологии это называется "реакция эмансипации", желание быть независимыми. Но именно подростки больше, чем кто-либо, нуждаются в поддержке взрослых. Первая любовь, конфликты со сверстниками, мучительное завоевание статуса в кругу друзей, а тут еще ссоры с родителями, которые дергают, критикуют, ругают, "не дают свободы". Когда на неудачи жалуется взрослый – близкие откликаются: бедняжка, держись, все будет хорошо. А когда пожаловаться пытается подросток, как часто родители, самые близкие люди, отмахиваются: "Мне бы твои проблемы! Любовь несчастная? Какие глупости! У тебя парней (или девчонок) еще сто штук будет!".

Особый разговор – о подростковых депрессиях. В отличие от взрослых, которые жалуются на подавленное настроение, у подростков она проявляется по-другому. Взрослых должно насторожить, что прежде общительные, они вдруг становятся замкнутыми, одинокими, теряют интерес к прежним увлечениям, начинают плохо учиться. А еще могут "проговориться", мол, жизнь утратила смысл. Это тревожный знак, который подает сам подросток.

Рекомендации психолога:

Если свет померк в глазах и вам очень плохо и больно:

1. Нужно срочно сменить обстановку! (Выйти из квартиры, поехать в гости или еще куда-нибудь).
2. Рассказать о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
3. Заручиться поддержкой кого-то и взять его в союзники.
4. Так как суицид - уход от проблемы, лучше попытаться вступить с проблемой во взаимодействие. Например, написать 5-10 вариантов решения проблемы, пусть самых нереальных.
5. Отвлечься – например, устроить танцы или отправиться в поход по магазинам.
6. Вооружившись фломастерами или красками, нарисовать свое состояние (черный взрыв? серые тучи?) А потом дорисовать солнышко и яркие цветы
7. Громко покричать в ванной, в лесу или на шумной магистрали, побить подушку.
8. Написать письмо обидчику – обо всем, что чувствую. А потом – или отдать ему, или порвать.

У психологов есть совет, который должен стать законом для родителей: подросток заговорил с вами о своем – бросайте мыть посуду, положите телефонную трубку, отложите ВСЕ свои дела, садитесь напротив, глаза в глаза – и слушайте, вникайте, сопереживайте, думайте вместе. И еще: ребенок, подросток должен знать, что он ВСЕГДА может рассчитывать на вашу поддержку и помощь.