

Объединение «Городской штаб школьного актива»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Городской штаб школьного актива» - курс «Организационно-массовая деятельность» (второй год обучения)

Консультация для родителей по теме «Профилактика подросткового суицида».

МБУДО ЦДТ «Феникс»

педагог дополнительного образования Христенко Т.А.

Задачи:

- обсудить с родителями понятие и подростковых суицидов;
- сформировать у родителей понимание проблемы и путей ее преодоления.

1. Организационный момент:

- составление списка присутствующих на консультации;
- обозначение темы, целей консультации.

2. Основная часть.

Статистика подросткового суицида в России неутешительна. Наша страна по данному показателю занимает четвертое место в мире. Первые три делят между собой Индия, Китай и Америка. Например, в 2013 году, по статистике, добровольно уходили из жизни 20 человек из 100 тысяч. Детско-подростковые суициды имеют неравномерную распространенность. В Чукотском автономном округе, к примеру, статистика подростковых самоубийств составляет 255 человек на 100 тыс. населения, в то время как в Чечне этот показатель – 2,3 на аналогичное количество.

За два месяца в Москве в среднем регистрируется около 180-240 попыток подросткового самоубийства. В день медицинские работники принимают по 3-4 вызова, связанных с суицидом несовершеннолетних. Причины самоубийств у подростков Неразрешенные конфликты дома, проблемы финансового характера, потеря близкого человека, а также злоупотребление алкоголем или наркотиками – этот ряд причин обычно характерен для взрослых, решившихся на суицид. Подростковый возраст имеет немного другие особенности. Часто это безответная любовь или непонимание со стороны близких. 75% подростков-суицидентов имеют неполные семьи, часто в это число входят дети-сироты.

Однако алкоголизм и наркомания также могут быть причинами самоубийства подростков. В состоянии ломки, или абстиненции, когда ощущаются сильная физическая боль и депрессия, обычно воплощается уже когда-то продуманный план ухода из жизни. Психотерапевты утверждают, что идея самоубийства очень редко возникает спонтанно. Чаще всего происходит так, что человек долгое время обдумывает способы покончить с собой.

Суицид в подростковой среде имеет свои факторы. Проблемы с учебой, в общении со сверстниками, отстраненность родителей – все это день за днем ухудшает психическое состояние детей. Стресс суммируется. Подросткам начинает казаться, что если настоящее и прошлое не приносят никакой радости, то аналогичным образом будет складываться и их будущее.

Косвенные причины. Такие факторы, как политическая обстановка и экономический кризис в стране, как ни странно, тоже оказывают воздействие на состояние подростков. Вследствие повышения уровня тревожности родителей дети также начинают испытывать психоэмоциональные трудности, в какой-то мере лишаясь поддержки взрослых, которые бессильны перед обстоятельствами. Таким образом, психическое состояние взрослых также оказывает влияние на подростковый суицид. Статистика говорит о том, что склонность к самоубийству зависит и от пола. Среди девушек этот показатель составляет 8 человек на 100 тыс. населения, среди юношей – 33 человека.

Какие подростки склонны к суициду. Необходимо обращать внимание на следующие факторы риска, в особенности, если подросток под угрозой нескольких из них:

- Самоубийства в семейной истории. Если кто-то из родственников подростка заканчивал жизнь по своей воле, это повышает общий суицидальный риск среди других членов семьи.
- Зависимость от спиртного. Алкоголизм – еще один фактор, провоцирующий подростковый суицид. Россия занимает пятое место в мире по потреблению спиртного, однако эти данные за счет теневого оборота считаются заниженными. Данная зависимость провоцирует химические изменения в ЦНС. Вследствие этих нарушений у подростков, как и у взрослых, развивается депрессивное состояние, существенно повышается уровень тревожности.
- Наркомания. Наркотики, особенно их употребление, совместно с алкоголем, являются смертельным фактором. Человек теряет контроль над собой, перестает осознавать свои мотивы и потребности. Усиливающаяся депрессия может перейти в психотическое состояние.
- Незаконченная попытка ухода из жизни в прошлом. Около трети подростков, которые пытались совершить самоубийство в прошлом, затем доводят суицид до конца. Наличие психических заболеваний, а также невротических тенденций.
- Намеки на суицид.

Утрата и суицид. Серьезная потеря может повлечь за собой и депрессию, и суицид. Подростковый характер отличается максимализмом: например, любовь можно казаться "маленькому взрослому" последней в его жизни. Это нужно понимать, а также воспринимать личность подростка серьезно.

Другие потери могут быть связаны с утратой физического здоровья, близкого человека. Во всех случаях подростком овладевает не только депрессия, но и злость, гнев. Совокупность условий необходимо отметить, что очень редко только один из перечисленных факторов толкает еще не сформировавшегося индивида на суицид. Подростковый возраст является переходным, и нужно помнить, что в нем все воспринимается особенно остро. Несмотря на то, что принадлежность к группе риска не всегда означает обязательное совершение самоубийства, родственникам, учителям и друзьям необходимо очень внимательно относиться к их наличию.

Подростковый суицид – это ситуация, требующая вмешательства с внешней стороны. Детям требуется человек, который способен изменить в ситуацию и помочь им, услышав крик души.

Признаки, по которым можно определить возможное самоубийство:

- Нарушения пищевого поведения: полное отсутствие аппетита или, наоборот, неконтролируемое обжорство.
- Пренебрежительное отношение к собственной внешности: например, неопрятность в одежде в течение нескольких дней.
- Жалобы на физическое состояние: мигрень или боли в животе. Отсутствие удовольствия от тех занятий, которые раньше приносили радость.
- Чувство скуки или апатии.
- Непрекращающееся ощущение вины, тотального одиночества.
- Ухудшение концентрации внимания.
- Вспыльчивость, частые гневные реакции по незначительным причинам.

Диагностика подросткового суицида. Подавляющее большинство подростков, так или иначе дает окружению знать о своих планах. Сам акт самоубийства является финальной стадией, когда чаша терпения уже полна. Этому предшествует определенный период времени, когда подросток под давлением обстоятельств размышляет о самоубийстве, прямо или косвенно давая понять об этом родителям и другим окружающим.

Превентивные меры. Подростки, которые по одному или нескольким признакам имеют склонность к суициду, нуждаются в длительной психотерапевтической помощи.

Особое значение в предупреждении ухода из жизни несовершеннолетних по своей воле имеет своевременная диагностика со стороны окружающих.

Пренебрежительное отношение к тревожным сигналам может быть фатальным для подростка. Также очень важно проанализировать те факторы, которые помогут удержать человека от страшного шага. Первым условием является отсутствие психических расстройств.

Остальные факторы следующие: Атмосфера взаимопомощи и понимания в семье. Культурные ценности подростка, по которым совершение суицида является недопустимым. Укрепление слабых сторон характера. Такой ахиллесовой пятой может служить, например, избыточная чувствительность и ранимость.

Если подросток обладает уязвимостью в какой-либо сфере, необходима направленная психотерапия данной черты.

Депрессия и самоубийство. Проблема подросткового суицида тесно связана с депрессией. Суицидальность имеет многие признаки, присущие классическому депрессивному состоянию. Последнее не обязательно говорит о том, что человек находится на грани самоубийства. Но предеуицидальное состояние характеризуется депрессией. Те занятия, которые ранее приносили подростку наслаждение, прекращают его радовать. Жизнь теряет свои краски и становится безвкусной. Иными словами, ломается «кнопка удовольствия». Другие сигналы, которые характеризуют депрессию, – двигательная заторможенность, нарушения сна, ощущение своей ненужности, постоянное чувство вины, даже греха.

Человек может или подолгу молчать, или, наоборот, внезапно становиться разговорчивым. Его речь состоит из жалоб, просьб о помощи.

Профилактика подростковых самоубийств. Самоубийство – это реакция человека на те обстоятельства, в которых жизнь для него стала невозможной. Причины суицида всегда разные, и чаще всего у отдельно взятого индивида имеется их несколько. Но такой поступок – это всегда следствие того, что условия, в которых жил человек, становились все более и более субъективно для него невыносимыми. Подростки всегда дают знать об этом: более 70% из них так или иначе доводят до сведения других людей свои намерения. Это могут быть и кажущиеся совершенно нелепыми намеки, и вполне очевидные заявления.

Суицид в подростковом возрасте во многом предотвращается по стратегии, схожей с психотерапией взрослого. Коррекция поведения включает в себя применение различных подходов. Во-первых, это работа по повышению самооценки, помощь в развитии адекватного отношения к себе. Необходимо научить подростка справляться со стрессом, находить новую мотивацию для жизни, достижений, а также заменять так называемых значимых других. Иными словами, необходимо по возможности заполнить те пустоты, которые толкают человека на суицид.

Подростковый психолог – иногда это тот специалист, в котором также на самом деле есть необходимость. Поэтому, помимо всего прочего, не стоит пренебрегать возможностью оказания профессиональной поддержки.

Общение с подростком. Иногда родственники потенциального суицидента могут демонстрировать такое поведение, которое лишь усугубляет состояние подростка. Причем делать они это могут с наилучшими намерениями. Например, нежелание обсуждать данную проблему или же прибегание к догмам и запретам, имеющимся на этот счет в религии. Это лишь увеличивает чувство вины и непонимания.

Необходимо учитывать, что те, кто размышляет о самоубийстве, будь то подростки или взрослые, находятся в очень тяжелом эмоциональном состоянии. Вина, печаль, гнев, агрессия, страх – весь этот порочный эмоциональный клубок нуждается хотя бы в том, чтобы на него обратили внимание. Но часто семья и окружение акцентируют свое внимание именно на этих депрессивных проявлениях, возмущаются тем, как ведет себя и что говорит подросток. Поэтому он не получает поддержки даже от тех, кто, казалось бы, должен прийти на помощь первым.

Подростковый суицид: шаги по предотвращению.

Необходимо принять сам факт возможности принятия такого решения подростком. Иногда люди боятся преувеличить риск суицида. Но даже если они совершат такую ошибку, она будет ничем по сравнению с потерянной жизнью подростка. Поэтому нужно принять его как личность, допустить самую возможность того, что этот взрослеющий человек в принципе способен на совершение такого поступка.

Не надо считать, что если кто-либо решился на самоубийство, его уже никто не сможет остановить. Искушение так думать очень велико. Но каждый день сотни людей по всему миру уходят из жизни по своей воле, хотя их могли бы остановить. Нужно установить с ребенком теплые и доверительные отношения. Решить полностью все проблемы, которые толкают человека на суицид, невозможно. Но приняв его таким, какой он есть, можно существенно снизить вероятность страшного поступка. Не нужно пытаться учить жизни "маленького взрослого" и морализировать.

Гораздо больше он нуждается в любви, заботе и внимании, выражаемых как вербально, так и в виде объятий, прикосновений, улыбки. Забота – это то, что поможет тревожному и отчаявшемуся индивиду снова почувствовать себя нужным. Подросток нуждается в том, чтобы его выслушали. Часто он хочет выразить свои чувства, всю ту эмоциональную боль, которая накопилась в нем. Своим поведением он демонстрирует то, о чем хотел бы сказать вслух: «У меня больше не осталось ничего ценного – того, ради чего еще можно жить».

Общение с потенциальным самоубийцей, особенно подростком, может быть нелегким. Но необходимо помнить, что оно затруднено именно из-за данной склонности, ведь подросток не может больше концентрироваться, ни на чем, кроме своей душевной боли. Поиск основных причин возможного самоубийства. Необходимо не только поддерживать подростка и заботиться о нем, но и замечать признаки суицидального поведения. Если в речи фигурируют угрозы свести счеты с жизнью, если он одинок, и изолирован от общества, постоянно ощущает себя несчастным, все это может быть серьезными признаками желания покинуть этот мир.

Профилактика суицида в подростковой среде требует в первую очередь участия взрослых, их умения выслушать подростка и помочь ему. Помощь должна заключаться не в поучениях, а в принятии подростка, поддержке, обучении поиску альтернатив. Внимание к тем сигналам, которые свойственны его поведению, поможет сохранить человеческую жизнь.

3. Заключение. Ответы на вопросы.