Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья №3»

**«Что важно знать про суицид»**

**Составитель:**

**педагог-психолог**

**Майорова Анастасия Михайловна**

Прокопьевск

1. **Что важно знать про суицид**

**Суицид - это умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).**

Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

**Суицидальное поведение** *- это проявление суицидальной активности мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.*

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях.

**Суицидент** - человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей - неволей оказывается человек.

1. **Типы суицидального поведения**

* *Истинное суицидальное поведение*

*Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий.* Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий.  Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. *При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к спрыгиванию с высоты.*

* *Демонстративное суицидальное поведение*

*В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи.*

Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются ввиде *порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами.*

* *Аффективное суицидальное поведение*

*Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.*

Как правило, сильные негативные эмоции – обида, гнев, – затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими,  совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

*Самоубийство* —  слишком  противоестественный  и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает  не  мгновенно.  Ему,  как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Причин суицидов несовершеннолетних множество. Хотя эксперты и выявили более 800 причин, до 40% самоубийств подростки совершают по неизвестным причинам. *Среди выявленных причин суицида подростков доминируют страх перед наказанием, переживания, душевные огорчения.*

1. **Стадии развития суицидального поведения**

**Первая стадия** - *стадия вопросов о смерти и смысле жизни*.

Прежде чем совершить суицидальное действие в большинстве случаев наблюдается период,  который характеризуется снижением способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.).

В этот период формируются суицидальные мысли, которые могут проявляться в виде заявлений о том, что «надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д. Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей. Очень важно, что большинство тех, кто совершает самоубийства, ищут возможности высказаться и быть выслушанными.

**Вторая стадия** - *это  суицидальные   замыслы*.

Это активная форма проявления желания покончить с собой, она сопровождается разработкой плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства. У подростков отмечаются высказывания о своих намерениях.

**Третья стадия** - *суицидальные намерения и суицидальная попытка.*

Происходит то, что ребенок пытается совершить свой замысел, осуществить свой план.

Период от возникновения мыслей о самоубийстве до попыток их осуществления называется **пресуицидом**. Длительность его может исчисляться минутами (это острый пресуицид)  или месяцами (это хронический пресуицид).

После попытки суицида наступает период, когда к ребенку относятся с повышенным вниманием и заботой. В этот период маловероятно повторение суицидальных действий. По истечении трех месяцев взрослые, видя, что ребенок  внешне спокоен, не высказывает мыслей о суициде и не пытается повторить попытку, перестают  внимательно относиться к ребенку и уделять ему должное внимание, начинают вести привычный для них образ жизни, т.к. считают, что ребенок преодолел кризис и с ним все в порядке.

Но, если ситуация, приведшая ребенка к суицидальному действию, не была проработана совместно с взрослыми, ребенок все еще находится под угрозой совершения повторной суицидальной попытки.  И в тот момент, когда взрослые перестают волноваться за состояние ребенка, как отмечает ряд исследователей, и совершаются повторные попытки суицида. Поэтому необходимо на протяжении длительного времени наблюдать за ребенком, оказывать ему поддержку, беседовать с ним и проводить иные профилактические действия.

1. **Причины суицидов в детском и подростковом возрасте**

* *Несформированное понимание смерти*. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
* *Отсутствие идеологии в обществе.* Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
* *Дисгармония в семье.(скандалы, драки)*
* *Саморазрушаемое поведение* (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).
* В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет *связано с реакцией  протеста,* особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутри школьные или внутригрупповые взаимоотношения.

70% подростков, в качестве повода, толкнувшего их напопытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило,  неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены детско - родительские отношения.

Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа - это место, гдеребенок  проводит значительную часть своего времени.

* *Депрессия* также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

\* Многие из черт, свидетельствующих о суицидальности, сходны с признаками депрессии.

Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и испытывать наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье. Поступки и настроение как бы выдыхаются и становятся безвкусными. Человеком овладевает безнадежность, вина, самоосуждение и раздражительность. Заметно ослабевает двигательная активность или, наоборот, возникают приступы громкой, быстрой, порой беспрестанной речи, наполненные жалобами, обвинениями или просьбами о помощи. Часто бывают нарушения сна или волнообразная усталость. Соматические признаки тревоги проявляются дрожанием, сухостью губ и учащенным дыханием. Появляются ничем не обусловленные соматические нарушения в виде болей в голове, боку или животе. Люди, страдающие депрессией, постоянно ощущают свою нежеланность, греховность и бесполезность, в силу чего приходят к заключению, что жизнь не имеет смысла.

Психогенные причины депрессии часто связаны с потерей, утратой друзей или близких, здоровья или каких-либо привычных вещей (например, места привычного жительства). Она может наступить в годовщину утраты, причем человек может не осознавать приближающейся даты.

*Важно помнить, что почти всегда можно найти физиологическое и психологическое объяснение депрессии. Депрессия не обязательно обозначает, что человек находится в состоянии психоза или испытывает суицидальные намерения.*

**Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.**

1. **Признаки готовящегося самоубийства**

**О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков:**

1. *Приведение своих дел в порядок* - раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. *Прощание.* Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. *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. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. *Письменные указания* (в письмах, записках, дневнике).
5. *Словесные указания или угрозы*.
6. *Вспышки гнева у импульсивных подростков*.
7. *Бессонница*.
8. *Разговоры и мысли о самоубийстве.*
9. *Чрезмерное или неуместное ощущение вины.*
10. *Частое/внезапное употребление спиртного/наркотиков.*
11. *Высокая тревожность - или замирание, пассивность.*
12. *Поиск информации о самоубийстве в интернете.*

Множество факторов влияет на желание человека покончить с собой. Их можно разделить на 5 групп.

1. **Причины суицидального поведения**

* *Поиск помощи* - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
* *Безнадежность* - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
* *Множественные проблемы -* все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
* *Попытка сделать больно другому человеку* - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
* *Способ разрешить проблему* - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.
* *Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.*
* *Ревность к младшим братьям/сестрам.*
* *Разрыв с другом/подругой, предательство, измена.*
* *Переживания, связанные со смертью близких, друзей, животных.*
* *Переживания из-за развода или ухода родителей из семьи.*
* *Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.*
* *Боязнь позора, насмешек или унижения.*
* *Страх наказания, нежелание извиняться.*
* *Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ревность.*
* *Беременность.*
* *Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.*
* *Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.*
* *Сочувствие, подражание (друзья, героям), эффект Вертера.*
* *Стремление к экстриму (заигрывание со смертью).*
* *Гедонизм, рискованное сексуальное поведение.*
* *Аффект под воздействием алкоголя.*
* *Отсутствие жизненного опыта преодоления таких ситуаций.*

1. **Рекомендации для родителей и педагогов**

* **Внимательно выслушайте подростка, упоминающего о суициде**

В состоянии душевного кризиса, прежде всего нам необходимо высказаться – любому, кто готов выслушать. Если родитель не готов ТАКОЕ слышать, то ребенок не будет откровенен. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами подростка.  Сразу обращайтесь к специалистам, не игнорируйте малейшие тревожные признаки.

* **Оцените серьезность намерений и чувств подростка**

Насколько расплывчаты и не определенные его планы о суициде. Если имеется конкретный план - «нарисована картинка» суицида - то ситуация острая и опасная.

* **Оцените глубину эмоционального кризиса**

Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Основания тревожится, дают резкие изменения поведения подростка:

1) находившийся в затяжной депрессии подросток вдруг переходит к бурной деятельности;

2) тревожный и мятущийся подросток вдруг успокаивается и затихает, замедляется;

3) подросток становится спокойным и раздаривает свои любимые вещи, гаджеты.

* **Резкая смена поведения может служить основанием для тревоги**
* **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам**.

Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и неидавать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находятся в состоянии глубокой депрессии.

* **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве**.

Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

**Самые простые техники работы с подростками, склонными к**

**суицидальному поведению**

* Техника спонтанного расслабления
* Упражнение «10 плюсов»
* Упражнение «Золотая рыбка»
* Упражнение «Стряхни»

**КУДА ОБРАЩАТЬСЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СОВЕРШИЛ СУИЦИД?**

**1. В СЛУЖБУ ЭКСТРЕННОЙ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ**

**ТЕЛ. 112 ИЛИ 03.**

**2. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ПРОФИЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ ЛЕЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.**

**ПОСЛЕ ОКАЗАНИЯ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ:**

**ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ** **8-800-2000-122**

(Звонок бесплатный и анонимный. Позвонить можно с любого стационарного или мобильного телефона.

**Телефон доверия экстренной психологической и психотерапевтической помощи в городе Кемерово:**

**8(3842) 57- 07- 07**

**Центр психолого - педагогической помощи населению г. Прокопьевск:**

**8 (3846)62 - 16 - 16**