

Информация для педагогов на тему "Проблема суицида в подростковой среде"

Цель: профилактика суицида в подростковой среде.

Задачи:

- информирование педагогов о существовании проблемы подросткового суицида;
- формирование понятия о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках готовящегося самоубийства;
- изучение мер профилактики и предупреждения детского суицида, связанных с социально - психологической поддержкой детей в школе и в семье.

Пристальное внимание правительства и общественности в последнее время уделяется подростковому суициду. Это проблема, о которой многие боятся даже думать и отгоняют мысли об этом, настолько страшной и невообразимой она кажется. Однако, серьезность и актуальность данной темы на сегодняшний день подтверждают следующие факты:

Последние 6-7 лет частота суицидов в России составляет 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. В то время как средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч (т.е. почти в 3 раза больше). Ежегодно подростковых суицидальных попыток насчитывается около 4000. По количеству подростковых самоубийств наша страна находится на шестом месте в мире и на первом в Европе. Так что же такое суицид? И почему это страшное явление проявляется именно в подростковом возрасте? На это вопросы мы постараемся сегодня ответить.

Суицид – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для человека смысл.

Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 14 до 19 лет. Однако, отмечается **омоложение состава несовершеннолетних суицидантов**. Причем только в 30% зарегистрированных случаев решаются на самоубийство дети и подростки из социально уязвимых групп (неблагополучные семьи, девиантные подростки), в остальных случаях это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей. Наибольшее количество суицидов совершается осенью (в октябре) и весной (в апреле, мае). 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.

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что лишь в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это желание привлечь к себе внимание. Подростки решаются на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестуют таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Суицид в этом случае это не столько желание умереть, сколько отчаянный крик о помощи: “Обратите на меня внимание! Поймите меня!” И крик этот предназначен нам, взрослым. *Некоторые из самоубийц умирают, молясь, чтобы их кто-то нашел, спас до того, как наступит конец”. (Ди Снайдер)*

Виды суицида. Существуют 3 вида суицидов: истинный, скрытый, демонстративный.

Истинный суицид никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают.

Скрытый суицид - *завуалированное самоубийство*. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле, мотоцикле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость, то есть саморазрушающее *поведение*. И сколько угодно можно твердить человеку о том, что все это опасно для жизни, как правило, именно этой опасности они жаждут.

Демонстративный суицид – это изображение попыток самоубийства без реального намерения покончить с жизнью, с расчетом на спасение. Все действия направлены на привлечение внимания, возобновление интереса к собственной персоне, жалость, сочувствие, возмездие за обиду, несправедливость.

Среди основных причин суицида выделяют следующие:

Несчастливая любовь, разрыв романтических отношений. В большинстве случаев для подростка данная ситуация - сильная травма. Его или ее мир рушится. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" не помогают, так как подросткам нужно все и сейчас, а не потом.

Беременность девочек (боязнь признаться родителям, страх перед будущим)

Смерть любимого или близкого человека. Страдания, вызванные смертью любимого человека, могут быть столь сильными, что молодым человеком может управлять желание соединиться с ним в смерти. Кроме того, переживаемое семьей горе часто отодвигает подростка на задний план. Многие взрослые считают, что молодой человек не способен переживать смерть близкого человека так глубоко, как они.

Потеря "лица». Взгляните на девочку, которая мечтала быть королевой на вечере, но была отвергнута. Или выпускник школы, стремящийся поступить в колледж, но вместо этого терпящий неудачу, и все это знают.

Проблемы и конфликты в семье. Развод.

Подростки часто воспринимают конфликты в семье, как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что ничего не могут сделать, что у них нет будущего.

Потеря одного из родителей вследствие развода наносит большой ущерб чувствам подростка, чем это принято считать. Многие подростки чувствуют ответственность за развал семьи. Надуманный или реальный страх перед возможным разводом также вызывает непереносимые страдания.

Слишком жесткое воспитание в виде очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).

Конфликты с учителями, боязнь ЕГЭ. Давление в школе.

Стремление к высоким оценкам; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

Конфликты с друзьями. Давление со стороны сверстников.

Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; музыкальные пристрастия.

Давление родителей.

Иногда высокие ожидания родителей не совпадают со слабыми способностями и возможностями ребенка. У него появляется чувство вины, что он плохой, не оправдывает надежды родителей, позорит их. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.

Физическая непривлекательность.

Обратите внимание на юношу, который уверен, что ему не сравниться в физической форме со сверстниками или на девушку, которая считает себя некрасивой, невзрачной. А какие страдания доставляют юношеские прыщички на лице!

Одежда.

Под влиянием средств массовой информации и распространенной среди подростков манеры одеваться подросток оценивает достоинства и недостатки одежды, которую вынужден носить.

Неуспешность в учебе.

Часто "гениальность" старшего брата или сестры служит причиной постоянного напоминания о различиях не в пользу подростка.

Недостаток общения, одиночество.

Многие подростки чувствуют себя настолько изолированными и одинокими, что уверены, что никто им не поможет и никто не позаботится о них. Так это или нет на самом деле - не имеет значения. Суть в том, как они это воспринимают, страдая в молчаливой изоляции.

Отсутствие коммуникативных навыков, неумение общаться, гиперопека.

Иногда молодежь не умеет самостоятельно мыслить, «зомбируется» передачами, легким чтивом, примитивным кино, компьютерными игрушками. Поэтому решение сложных задач, которые встают перед каждым человеком, в силу их ограниченных возможностей, зачастую исключается. Невозможность достижения целей, неумение решать проблемы заставляет молодого человека искать легких и простых способов решения возникшей проблемы.

Страх перед будущим. Потеря смысла жизни.

Подражание кумирам.

В Челябинске две 15- летние школьницы спрыгнули с крыши многоэтажного дома. В предсмертных записках написали, что совершают самоубийство в память солиста группы, который в Москве выбросился из окна шестого этажа. Родителям следует насторожиться в отношении суицидальной активности своего ребенка, если он фанат погибшего кумира.

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие **факторы**:

- ранние попытки к суициду;
- суициды в семье или в окружении друзей;
- алкоголизм, хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;
- аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;
- хронические или смертельные болезни;
- тяжёлые утраты, семейные проблемы;
- психические заболевания (неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением; шизофрения).

Для многих склонных к самоубийству подростков характерны высокая внушаемость и стремление к подражанию. Поэтому, когда случается одно самоубийство, оно становится сигналом к действию для других предрасположенных к этому подростков. Подростки даже объединяются в группы с целью создания некой субкультуры самоубийств. К суициду молодежь могут подтолкнуть сайты, которые пропагандируют самоубийства.

Признаки готовящегося самоубийства

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, люди не всегда осознают ее начало. Проявляется она в тревоге, унынии, замкнутости, нарушении сна, изменении аппетита, в виде соматических недомоганий, агрессивности, снижении интереса к себе, к учебе и т.д.

80 % задумавших совершить самоубийство детей предварительно дают знать о своих намерениях окружающим. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Способы сообщения могут быть завуалированы, чрезвычайно необходимо их понять.

Словесные признаки

- Подростки часто говорят о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Делают намеки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”, “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
- Шутят на тему самоубийства.
- Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти. Упоминают об эпизодах суицидов в фильмах и романах.

Поведенческие признаки

- Раздача ценных вещей. Люди, собирающиеся уйти из жизни, часто раздают вещи, которые очень многое для них значат. Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- Приведение дел в порядок. Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного, напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток долго задерживаться в этом мире не собирается.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены. Вдруг начинают вести себя непривычно.
- Подросток социально изолирован. (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным).
- Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм, личная или семейная проблема).
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.
- Слишком критически настроен.

- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.

Как предотвратить суицид?

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. В действительности же, молодые люди представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они вряд ли будут.

Если замечена склонность школьника к депрессии и суициду, воспользуйтесь советами, которые помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.
2. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. Многие из того, что нам, взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема.
3. Правильно формулируйте вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
4. Говорите искренне. Постарайтесь узнать, есть ли у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
5. Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.
6. Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте ребенка за любые, самые шокирующие высказывания. Не спорьте и не настаивайте на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.
7. Постарайтесь изменить романтично-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.
8. Подчеркните временный характер проблемы, стремитесь вселить в подростка надежду, которая, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.
9. Сформируйте у подростка четкую установку: «Из любой трудной жизненной ситуации можно найти выход». Неудач не стоит бояться, они - неотъемлемая часть пути к главной победе.
«Упал - встань и продолжай идти!»

Главная задача педагога при этом- укрепление желания жить.

Оказание первичной психологической помощи в беседе с подростком.

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	"Ненавижу учебу, класс..."	"Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	"Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй"
2	"Все кажется таким безнадежным..."	"Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе"
3	"Все было бы лучше без меня!"	"Ты очень много значишь для всех, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	"Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом"
4	"Вы не понимаете меня!" Слайд 22	"Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	"Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
5	"Я совершил ужасный поступок..."	"Давай сядем и поговорим об этом"	"Что посеешь, то и пожнешь!"
6	"А если у меня не получится?"	"Если не получится, мы подумаем как это сделать по-другому". Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	"Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!"

Во время беседы очень важно соблюдать следующие правила:

«Глаза в глаза» Контакт глаз – разговор двух душ, возможность передать невыразимое словами.

«Чудо прикосновения» Дотронуться до руки, похлопать по плечу, приобнять. Не менее 9 объятий необходимо для поддержания нормального душевного состояния ребенка в любом возрасте.

«Безраздельное внимание» В беседе ни на что не отвлекаться. Главное, чтобы ребенок почувствовал: «Я сейчас самый главный».

Для профилактики суицидальных мыслей и попыток у подростков необходимо воспитывать у подростков позитивный взгляд на все аспекты жизни (формировать положительные эмоции, оптимизм: ребятам нужно объяснить, что когда настроение хорошее, человек терпимее относится к тому, что, быть может, ему не совсем по душе. Положительный заряд энергии помогает хорошо учиться, в полную силу работать, находить контакт со сверстниками и взрослыми). Вовлекать подростков в полезные

виды деятельности, переключать деструктивную энергию на социально-значимые виды деятельности. Работать над формированием классных коллективов, нормализацией стиля общения с обучающимися. Просвещать родителей. Вести работу с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Утверждения о том, что кризис миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его. Посоветуйте обратиться за помощью к психологам, врачам, священникам.

Есть одна небольшая но поучительная притча «Мальчики звезда», которая хорошо подходит к нашей теме, прочтите ее:

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

– Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

– Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, – ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

– Но это же просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

– Нет, мои попытки изменяют очень много... Для этой звезды.

Иосиф Бродский сказал: *«Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека спасти всегда можно.»* Да, мы не можем помочь всем. Но хотя бы одному ребенку, тому, кому это очень необходимо, мы должны попытаться помочь

Уважаемые педагоги, придя домой, возьмите листок бумаги и напишите на нём пять причин, почему вы бы остались в этой жизни, а потом спросите у своих близких людей (мужа, жены, детей), почему они хотят, чтобы вы жили, и тоже запишите их слова на этот листок .

Когда вам вдруг станет плохо, достаньте этот листик, прочтите вслух, и вам обязательно захочется жить, так как всегда приятно, когда любимые люди хотят видеть вас и заботиться о вас. Любите жизнь. Любите даже в самые мрачные ее моменты. Если вы сами будете ценить жизнь, то сможете помочь ученикам в самых трудных для них ситуациях.

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основные вещи:

Нам нужно, чтобы нас любили и нам нужно любить себя.