

Муниципальное автономное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Информационно-библиографический отдел

«КРИК ДУШИ»

Профилактика суицидальных
явлений в среде несовершеннолетних



Памятка
для педагогов
и родителей

Пыть-Ях
2016

12+

Составитель : библиограф ИБО Л. П. Угланова
Оформитель: менеджер по рекламе О.М.Мингалеева
телефон: 8(3463) 45-58-52

www.pytyahlib.ru
Library_pyti-yah@mail.ru

*У каждого – свой тайный личный мир.
Есть в мире этом самый лучший миг.
Есть в мире этом самый страшный час,
Но все это неведомо для нас.
И если умирает человек,
С ним умирает его первый снег,
И первый поцелуй, и первый бой...
Все это забирает он с собой.
Таков закон безжалостной игры,
Не люди умирают, а миры.*

Е. Евтушенко

Вся информация, приведённая в памятке, обращена родителям, педагогам и подросткам.

Подростковый возраст – один из самых трудных в жизни человека, поскольку именно в этот период завершается формирование личности в целом, ее ценностных ориентаций и жизненных приоритетов. Кроме того, происходит активное половое развитие, которому свойственно изменение гормонального баланса. Часто меняется настроение, появляется раздражительность, агрессия, плаксивость. Вчерашние дети становятся более впечатлительными, они остро реагируют на, казалось бы, заурядные вещи. Поэтому, когда они сталкиваются с проблемами, то зачастую попросту теряются, поскольку не имеют опыта разрешения сложных жизненных ситуаций. У особенно ранимых и чувствительных подростков в таких случаях могут возникнуть мысли о суициде.

По статистике самоубийство чаще всего совершают подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Ошибочно думать, что суицид среди подростков – удел выходцев из неблагополучных семей. Чаще всего к такому деструктивному поведению склонны дети из внешне благополучных семей.

Суицид – это осознанная, преднамеренная, добровольная смерть, совершающаяся самой жертвой, с целью лишить себя жизни по каким либо причинам. Произошло данное слово от латинского слова «sui caedere», которое буквально переводится как «убить себя».

Не отмахивайтесь от детских проблем, даже если они кажутся вам пустяком – у ребенка на этот счет другое мнение. Научите ребенка выражать свои чувства, а не замыкаться, для этого важен личный пример – демонстрируйте, что чувствуете вы сами.

Помните, что подросток не должен бояться делиться с вами проблемами и переживаниями. Теплые, доверительные отношения и безоговорочное принятие – это способы предотвратить проблему суицида среди подростков.

Список литературы

- Банников, Г. С. Не допустить! / Г. С. Банников, Т. С. Павлова // Нарконет. - 2015. - № 4. - С. 23-25.
Свердлова, О. Жизнь бесценна : (предупреждение суицида) / О. Свердлова // Воспитание школьников. - 2006. - № 8. - С. 59-62.
Созонова, А. Ю. Суицид в молодежной среде как феномен субкультуры, или темная мода / А. Ю. Созонова // Нева. - 2006. - № 1. - С. 135-146.



- отмечается суетливое поведение, постоянная спешка куда-то;
 - немотивированная агрессия по отношению к близким;
 - подросток отказывается выполнять возложенные на него домашние обязанности, «уходя в себя»;
 - двигательная заторможенность или, наоборот, чрезмерное активное поведение;
 - повышенная тревожность;
 - немотивированные страхи;
 - вегетативные реакции: бессонница, высокое давление, слезливость, головная боль, нарушение аппетита;
- Как правило, к вечеру состояние подростка ухудшается, утром же могут отмечаться улучшения.



Помощь подросткам при суициде – правильное поведение взрослых.

Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то относитесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их все равно любит и готов к диалогу. Другой вопрос состоит в том, что если вы успели выстроить между собой и ребенком стену, то для открытого общения ее придется вначале разрушить, а это не всегда легко сделать.

Профилактика суицида среди подростков – первостепенная задача родителей и педагогов. Важно следить за душевным состоянием и поведением ребенка, отмечать возникающие изменения. Для того, чтобы избежать трагедии, важно с рождения формировать доверительные отношения в семье.

Суицид разделяют на различные типы:

Демонстративный суицид – это попытка самоубийства с расчетом на спасение. Когда человек не имеет реального намерения расстаться с жизнью. Среди подростков особенно распространен.

Аффективный суицид – действия совершенные под влиянием аффекта. В большинстве случаев это кратковременное состояние.

Истинный суицид – это уже обдуманное, намеренное, просчитанное, целенаправленное решение и действие. В таких случаях люди пытаются скрыться от всех, что бы никто им не помешал.

Ведущие причины суицида

Подростки совершают суицид по определенным причинам, они не делают это просто так. Если человек помышляет о самоубийстве, значит, он теряет смысл жизни, значит, он не видит выхода из своих проблем, такие люди уверены, что дальше будет только хуже и они не хотят страдать.

- Неблагополучные семьи (развод родителей, плохие отношения между родителями или родителей к детям, насилие в семье, смерть родителей и т. д.).
- Школьные проблемы (непризнание подростка его сверстниками).
- Сексуальные проблемы (измена любимого человека, беременность девушки - подростка, какие либо сексуальные отклонения).
- Аддиктивное поведение, связанное с употреблением алкогольных и наркотических веществ (при таком поведении у подростков снижается способность контролировать свое импульсивное поведение).

- Уход от проблем – наиболее распространенная причина. Совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания за сделанный ими поступок.
- Чувство вины. Если уход из дома – это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины – это наоборот само наказание.
- Привлечение внимания – не единичны случаи, когда попытка суицида является просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи.
- Манипуляция – самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то, родителей, друзей, любимого человека, учителей что-либо сделать.
- Месть – направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.

Как распознать суицидальное поведение у подростка?

Юноша или девушка приходят к мысли о суициде не на пустом месте. И при внимательном изучении их поведения можно отметить признаками, по которым и выявляется предраположенность к совершению в будущем самоубийства. Среди них можно отметить следующие:

- ребенок много времени проводит в одиночестве, уходит от контактов;
- он может обсуждать с другими людьми тему самоубийства (рассказать о своих снах, в которых происходят действия со смертельным исходом, делиться способами лишения себя жизни и т.д.);

