

«Профилактика суицидального поведения подростков»

(информация для родителей).

Что такое СУИЦИД?

Самоубийство – это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России – один из самых высоких в мире. Каковы его причины и как предотвратить появление суицидальных мыслей у ребёнка?

Суицид - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Суицидальная тема достаточно сложна. Наличие знаний о проблеме самоубийства помогает избежать беспочвенных опасений и придаёт уверенность нам, взрослым, в том, что мы сможем помочь детям в трудных ситуациях.

«Самоубийство есть психологическое явление, и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда чёрные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды».

Один из пиков суицидальной активности – пик молодости: молодые составляют одну треть самоубийц. Суицид редко встречается у детей младше 13 лет. Это объясняется тем, что дети этого возраста ещё очень зависимы от близких взрослых, поэтому мысль, что можно совершить враждебные агрессивные действия по отношению к самому себе, не приходит им в голову. А с возраста 14-15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16-19 лет. Сравнение числа попыток с числом самоубийств показывает, что из 15 попыток суицидом заканчиваются одна-две. Более трети молодых людей повторяют эти попытки – с каждой следующей риск смертельного исхода увеличивается. Отмечено, что лишь в 10% случаев имеется истинное желание покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростков – это крик о помощи.

Феномен суицида чаще всего связывают с представлением о психологическом кризисе – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации столкновения личности с препятствием на пути удовлетворения её важнейших жизненных потребностей, тол есть таким препятствием, которое не может быть устранено обычными способами решения проблем, известными человеку. Непереносимость душевной боли приводит к стремлению предотвратить её любым путём, и суицид

может казаться человеку, находящемуся в кризисном состоянии, единственным способом избавления и решения всех проблем.

Факторы риска суицида и парасуицида:

К ситуациям риска провоцирующим подростков на совершение суицида относятся:

- ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, несправедливые, угрожающие их образу «я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- конфликтные отношения в семье;
- смерть любимого (другого значимого человека);
- запугивания, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- серьёзные трудности в учёбе и высокие требования в школе к итоговым результатам обучения;
- нежелательная беременность, аборт и его последствия;
- ВИЧ-инфекция или заражение другой болезнью, передающейся половым путём;
- серьёзная физическая болезнь.

Семейным факторам, влияющими на суицидальность детей и подростков являются:

- психические отклонения у родителей;
- история самоубийства и суицидальные попытки в семье;
- насилие в семье (включая психическое, физическое и сексуальное).

Уважаемые родители!

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни:

1. Обсудите с ребёнком вопрос о помощи различных служб в ситуации сопряжённой с риском для жизни.
2. Расскажите о номерах телефонов, которыми он может воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
3. Воспитайте в ребёнке привычку рассказывать вам не только о достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
4. Не иронизируйте над ребёнком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально.

Помогите ему и поддержите его!!!