Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа» Егорлыкского района

**ПАМЯТКИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА**

**СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**в помощь тренеру-преподавателю**

подготовил

педагог-психолог

МБОУДО «ДЮСШ» ЕР

Левин Н.А.

ст. Егорлыкская

2023 г.

***Что такое суицид и как с ним бороться***

Мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно выхода, а не ухода. Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.

***Что нужно знать о суициде?***

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. В этой главе ты получить информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

**Что необходимо знать о подростковом суициде**

**и способах преодоления  суицидального поведения.**

(по материалам семинара-тренинга Е.С. Креславского    «Кризис.  Кризисная интервенция. Психологическое консультирование при переживании горя, утраты и суициде»)

**Некоторые представления о суициде:**

* Суицид можно предотвратить. Большинство жертв суицида не хотят умирать.
* Суицид занимает 8 место в списке причин смерти. Больше людей убивают себя, чем других. Суицид возглавляет список причин насильственных смертей.
* Разговоры о суициде не повод, чтобы наложить на себя   руки.
* Суицидальное поведение не наследуется, но его риск выше для тех людей, кто потерял из-за самоубийства близкого родственника.
* Уровень самоубийств выше в старшей возрастной группе, чем в любой другой.
* Суицид занимает второе место в списке причин смерти среди молодежи. Первое - это несчастные случаи, хотя некоторые из них могут рассматриваться как суицид, например, разбившийся насмерть водитель-одиночка.
* За последние тридцать лет утроилось количество зарегистрированных случаев суицида среди молодежи.
* Мужчины в три раза чаще по сравнению с женщинами совершают самоубийства, однако, женщины в четыре раза чаще по сравнению с мужчинами предпринимают попытки суицида.
* Более 80% людей сообщают о своем намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и/или страданиях.

## Характерные черты суицидальных личностей:

* Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.
* Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.
* Может присутствовать сильная зависимость от наркотиков или алкоголя.
* Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.
* Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
* Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
* Они считают, что лучше не станет "никогда". Их речь (и мысли) полна обобщений и фатальна: "жизнь ужасна", "всем все равно".
* Они обладают туннельным видением, т.е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
* Они амбивалентны - хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.

## Ваши действия

##             Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

• Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

• Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном подростке. Не игнорируйте предупреждающие знаки.

• Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".

• Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

• Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости оттого, что вы говорите.

• Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.

• Постарайтесь узнать, есть у него план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.

• Убедите подростка в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.

• Не предлагайте упрощенных решений типа " Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".

• Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

• Помогите подростку постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

• Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.

• Помогите подростку понять, что присутствующее чувство безопасности не будет длиться вечно.

## Показатели суицидального риска:

• Недавние потери, связанные со смертью родственников или друзей, разводом родителей, разрывом взаимоотношений с друзьями или родственниками, потерей ценных вещей, денег, общественного положения, самоуверенности, самооценки.

•  Потеря интереса к дружбе, жизненной деятельности, увлечениям, ранее доставлявшим удовольствие.

•   Беспокойство о деньгах, болезни (либо реальных, либо надуманных).

•    Изменение характера - угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия.

•    Изменения в поведении - неспособность сосредоточиться в школе, на работе, постановка рутинных задач.

•    Нарушение режима сна - бессонница, часто с ранним пробуждением или, наоборот, подъем позже обычного, ночные кошмары.

•    Нерегулярный прием пищи - потеря аппетита и веса  или обжорство.

•    Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим.

•    Ощущение беспомощности, бесполезности, "безучастности", "всем будет без меня лучше".

•    Всеобъемлющее чувство вины, стыда, ненависти к себе.

•    Безнадежное будущее, " мне никогда не станет лучше, я всегда буду себя чувствовать себя плохо".

•    Злоупотребление наркотиками или алкоголем.

•    Суицидальные импульсы, заявления, планы; раздача любимых вещей; прежние попытки суицида или жесты.

•    Возбуждение, гиперактивность, нетерпеливость могут указывать на скрытую депрессию.

**Некоторые причины суицидов среди подростков**

**Потери**

**1. Разрыв романтических отношении**

            В большинстве случаев для подростка утрата таких взаимоотношений - травма. Его или ее мир рушится. Часто за самоуверенной внешностью кроется чувствительный и ранимый молодой человек, а за позой презрения - чувствительная и ранимая девушка. Банальные выражения типа "время лечит" или "есть и другие" обидны для чувства молодого человека и отражают неприятие их реальности.

***2.* Смерть любимого 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.

**3. Смерть домашнего животного**

            Считается, что только собаке подросток может сказать все. Она и слушает, и любит, и никогда не осудит. А что если эта собака умрет?

 **4. Потеря работы**

            Для многих подростков "работа" означает зрелость и независимость.

**5. Потеря "лица"**

            Посмотрите на мальчика, который публично заявил, что намерен стать капитаном футбольной команды, и не сделал этого. 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.

**6. Развод**

            Потеря одного из родителей вследствие развода наносит больший 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.

**7.Давления**

**7. 1. Давление в школе**

            Стремление к высоким оценкам; одновременное выполнение нескольких важных заданий; сверхактивное участие в общественной жизни; требования участвовать в спортивной жизни школы; прилежание.

**7. 2. Давление со стороны сверстников**

            Стремление быть принятым; нравы группы; сходство в манере одеваться; наркотики; алкоголь; побуждение к сексу; музыкальные пристрастия.

**7. 3. Давление родителей**

            Успех; деньги; выбор учебного учреждения; хорошие друзья; подобающее образование; конфликт между потребностью в контроле и желанием быть независимым; разногласия между родителями; устройство на работу; одежда; музыка; родители, которые хотят быть "друзьями"; скорее проповеди, чем примеры.

**Низкая самооценка**

**1. Физическая непривлекательность**

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

**2. Второсортность**

            Взгляните на молодого человека или юную леди, которые всегда остаются в стороне, когда приходит время назначать свидания или быть выбранными куда-то.

**3. Сексуальность**

            Нельзя остаться равнодушным к страданиям и мучениям подростка, который мечется между двумя представлениями о сексе и не решается сказать кому-нибудь об этом, боясь показаться смешным. Нельзя не считаться со страхом молодого человека, чей страх быть гомосексуальным базируется на недостатке фундаментальных знаний о сексе.

**4. Одежда**

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

**5. Физическое бессилие**

            Бывает, что тинэйджеру трудно справиться не только с физическими проблемами, но и с недобрыми замечаниями и взглядами окружающих.

**6. Неуспешность в учебе**

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

**Недостаток общения**

            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.

**Бесперспективность и безнадежность**

            Нередко подростки вместо того, чтобы с надеждой смотреть в будущее, подавлены чувством безысходности. Угроза ядерного уничтожения сознательно, либо подсознательно, присутствует в умах многих молодых людей.

**Литература**

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
15. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
16. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
17. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
18. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
19. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.