

*УДИВИТЕЛЬНЫЙ МИР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ
КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ*

WWW.AINNOVA-TEST.RU

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА



*«АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТЕСТИРОВАНИЯ»*

*НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И
РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ
ОБЩЕСТВЕННЫХ И ГУМАНИТАРНЫХ
НАУК*

***“Мы выбираем жизнь, они - смерть.
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.
Мы строим планы на будущее, у них.....
У них нет будущего.
Кажется, что мы и они – из разных миров.
Но как велика пропасть между нами,
Читающими эти строки,
И тем, кто решился на самоубийство?
Как сильно нужно измениться человеку,
Чтобы сделать этот шаг? Всего лишь - шаг.
Они не были рождены самоубийцами, но умерли
С этим клеймом.***

Они продолжают умирать”.



СТАТИСТИКА

По уровню самоубийств среди подростков Россия находится на одном из первых мест в мире – средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире.

Более 90% самоубийств среди подростков связано с неблагополучием в семье -
результаты исследования «Смертность российских подростков от самоубийств».



СТАТИСТИКА

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что для молодых людей характерны депрессии, высокий уровень тревожности, агрессии. Но если в развитых западных странах уровень депрессии подростков не превышает 5%, то в России – около 20%.

Мысль о самоубийстве появляется в голове у 45% российских девушек и у 27% юношей.



15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

- 1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).**
- 2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.**
- 3. Будьте заинтересованы судьбе этого человека и готовы помочь.**
- 4. Оцените его внутренние резервы – найдите их.**
- 5. Позвольте выговориться – человек почувствует облегчение.**
- 6. Не оставляйте в одиночестве.**
- 7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору.**



15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

- 8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.**
- 9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту.**
- 10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.**
- 11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих.**
- 12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, муллы к которым можно обратиться.**
- 13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность.**
- 14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому.**
- 15. Примените технику 2 колонок – негатив превратите в позитив.**



**ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, В ЧЕМ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕ ПРЕД СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ.**

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;



**ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, В ЧЕМ
ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕ ПРЕД СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ.**

ПРИЗНАКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ:

- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем.



К ВНЕШНИМ ПРОЯВЛЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:



- тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- тихий монотонный голос, замедленная речь;
- краткость ответов, отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- эгоцентрическая направленность на свои страдания



ВЕГЕТАТИВНЫЕ НАРУШЕНИЯ

- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Пища ощущается безвкусной
- То же в других частях тела (голове, животе)
- Нарушение ритма сна
- Слезливость
- Ощущение комка в горле
- Повышенное артериальное давление
- Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- Головные боли
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита
- Отсутствие чувства сна
- Запоры
- Повышенная сонливость
- Тахикардия
- Расширение зрачков
- Бессонница



КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ

Затянувшаяся депрессия и одиночество становятся опасными, если:

- Вы чувствуете враждебность к людям, к которым раньше относились хорошо;
- У вас нет интереса к чему бы то ни было;
- Ваше здоровье существенно подорвано;
- Вы попадаете в зависимость от лекарств или алкоголя;
- Вы избегаете общества и большую часть времени проводите в одиночестве;
- Вы думаете о самоубийстве.



ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Поведенческие

Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких

Склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Чрезмерное употребления алкоголя или таблеток.

Посещение врача без необходимости.

Нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы.

Расставание с дорогими вещами или деньгами

Приобретение средств для суицида

Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу.

Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту.



ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Словесные

Уверения в беспомощности и зависимости от других

Прощание

Разговоры или шутки о желании умереть.

Сообщение о конкретном плане суицида.

Высказывание самообвинения.

Двойственная оценка значимых событий.

Медленная, маловыразительная речь.



ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

Эмоциональные

Амбивалентность

Беспомощность – безнадежность

Переживание горя

Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отсутствие удовлетворения, печаль, грусть.

Несвойственная агрессия или ненависть к себе.

Вина или ощущение неудачи, поражения

Чрезмерные опасения или страхи

Чувство мало значимости, никчемности, ненужности.

Рассеянность или растерянность



РИСК СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В СЛУЧАЕ:



- Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Наличия суицидальных попыток в семье.
- Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.
- Хронических или смертельных болезней.
- Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).
- Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- Материально-бытовых трудностей.
- Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).



ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ПОДРОСТКОМ, РАЗМЫШЛЯЮЩИМ О СУИЦИДЕ.

Для начала рекомендуется не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

- 1. Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и не возможности излить перед кем то свою душу.**
- 2. Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о какая помощь необходима.**
- 3. Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.**
- 4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, по сколько высказывания типа “у всех есть такие же проблемы” заставляют ребенка ощущать себя более ненужным и бесполезным.**
- 5. Постараться изменить романтико – трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.**
- 6. не предлагать не оправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы.**
- 7. Привести конструктивные способы ее решения.**

Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ЗАСТЕНЧИВОГО РЕБЕНКА И ПЕДАГОГАМ ДОЛЖНЫ ВКЛЮЧАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МОМЕНТЫ:

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги — продавцу, телеграмму — телеграфистке и т. д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.



В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ:

- а) обучение способам расслабления;
- б) проигрывание проблемных ситуаций, являющихся травмирующими для застенчивого ребенка (публичное выступление, ситуация знакомства и т. д.);
- в) подвижные игры для развития коммуникативных навыков;
- г) постановка спектаклей;
- д) рисование для выявления и отработки страхов;
- е) использование элементов сказкотерапии, художественных произведений с ярко прорисованными характерологическими чертами героев и явным разрешением проблем;
- ж) обучение диалоговому общению в сюжетно-ролевых играх.



Важно помочь родителям и педагогам выработать единую стратегию в общении с застенчивым ребенком, научить их навыкам конструктивного общения.





ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ НА САЙТ

«АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ТЕСТИРОВАНИЯ»



WWW.AINNOVA-TEST.RU

Мы в социальных сетях:

<https://vk.com/ainnova>

<https://www.facebook.com/ainnova2016>