

## Профилактика суицида в школе.

### Семинар для педагогов.

Содержание:

- Цель и задачи семинара.
- Рекомендуемая литература.
- Профилактика суицида в школе. Ознакомление с теоретическими основами темы.
- Что такое суицид, и кто на него способен? (рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска)
- Заключение

**Цель работы:** формирование психологической готовности педагогов семинара к работе с подростками 12 – 17 лет группы суицидального риска.

Задача:

- Изучить и проанализировать практико-теоретические основы, имеющие рекомендательный характер, по работе с подростками группы суицидального риска.

#### **Что такое суицид, и кто на него способен?**

**(рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска)**

Психотерапевты определяют *суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.*

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни.

*Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего нарушения общения с близкими, с семьей, с друзьями.*

В категорию *детей с суицидальным поведением* включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью.

*К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели.* Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их

*поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью.*

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, *если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью.* Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц,.

*Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям.* Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

### **Внутренние суицидальные проявления включают в себя:**

- суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);
- суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
- суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

### **К внешним формам суицидного поведения относятся:**

- суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
- завершённый суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что *суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.* Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков *суицидное поведение может стать подражательным.* Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает ТВ, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

*Предпосылкой суицида* в частности является *апатия, неверие в личные перспективы, снижение активности в результате психической травмы.*

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. *Вторая составляющая – личностные особенности суицидента.* Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

### Мифы и реальность о суициде

Проблема самоубийства возникла на заре человечества и формировала на протяжении веков противоречивые отношения к себе. Однако изучаться она стала сравнительно недавно. И мифы, которые когда-то окружали суицид, по сей день живут в общественном сознании. Некоторые из них во многом мешают предупреждению самоубийств, спасению жизни людей.

#### Миф 1.

Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле. Это самый распространенный предрассудок. На самом деле четыре из пяти жертв суицида не раз подадут сигнал о своих намерениях. Однако чаще всего их просто не слышат.

#### Миф 2.

Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью. По данным Э. Шнейдмана, 70% лиц, совершивших самоубийство, сообщали об этом своему ближайшему окружению.

#### Миф 3.

Суициденты постоянно думают о смерти.

Напротив, такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Позывы к смерти кратковременны, вот тут-то и нужна помощь.

#### Миф 4.

Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала.

На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной. Из всех признаков этот является самым зловещим.

#### Миф 5.

Суицид — наследственная болезнь. Она передается от одних членов семьи к другим.

Никаких подтверждений предположения о наследственной природе суицида нет.

Миф 6.

Суицид совершают умственно неполноценные люди.

Исследования показали, что суицид совершают, как правило, несчастные люди, но вовсе не обязательно умственно отсталые.

Миф 7.

Люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих.

На самом деле разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода «криком души», способом обратить на себя внимание окружающих

Выделяют несколько типов личности повышенного суицидального риска.

У подростков суицид чаще встречается при таких **акцентуациях**:

истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

**Эмоциональный тип.** Характеризуется чрезвычайной эмоциональной подвижностью и быстрой сменой настроения. Слабо защищен от воздействий раздражителей негативного плана. Откровенный и простодушный. Склонен к сопереживаниям. Очень привязан к близким. Неудачи, конфликты, утрата близкого человека могут послужить для него причиной, побуждающей к самоубийству.

**Депрессивный тип.** Характеризуется резко выраженным чувством собственной ущербности, робостью, застенчивостью. Страдает от любой грубости, часто находится в подавленном настроении, недоверчив к окружающим, подозрителен. Ему постоянно кажется, что окружающие его презирают. Пассивен, часто жалуется на усталость. Грубое обращение с таким человеком, укор, упрек на глазах у окружающих в пресуицидальный период могут спровоцировать самоубийство.

**Агрессивный тип.** Не умеет и не хочет подчиняться. Неуживчив в коллективе. Взрывается буквально по каждому пустяку. Вспышки гнева ведут к необузданной ярости. При особых обстоятельствах, когда цели кажутся недостижимыми, агрессивность направляет на самого себя.

**Истерический тип.** Постоянно приковывает к себе внимание, стремится быть в центре всех событий. Способен на неординарные поступки. Все его поведение рассчитано на эффект. Могут быть припадки, обмороки. Не терпит неприязни со стороны окружающих. Если ее обнаруживает, способен на шантажирующие суицидальные попытки.

В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых **парасуицидальных поступков**: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. **Действия подростков направляются не на**

*самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.*

У суицидальных подростков есть *отягощенное социальное окружение*: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. *Мотивы суицида, как правило, незначительны*: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

*Суицидальная готовность* возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. *У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.*

*Психологический смысл подросткового суицида* – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

## **Признаки суицидального поведения**

Признаки суицидального поведения включают:

1. Планировать или выражать желание убить себя или другого человека.
2. Наличие орудия для самоубийства, например, наличие или доступ к пистолету.
3. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
4. Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.
5. Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
6. Постоянное желание остаться наедине.
7. Раздача личных вещей.
8. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.

**К признакам суицидального поведения у детей и подростков также относят:**

Побег из дому.

Опасное для жизни поведение, например, вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

**К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:**

1. Предыдущие попытки совершить самоубийство

2. Случаи самоубийства в семье.
3. Недавнее предотвращение попытки самоубийства.
4. Наличие депрессии или других психических заболеваний, например, биполярного расстройства или шизофрении.

Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью. Если человек, которого вы знаете, таит угрозу совершения самоубийства, постарайтесь узнать следующее:

Есть ли у этого человека средства (оружие или медикаменты) для совершения самоубийства или причинения вреда другим людям.

Не определил ли он время и место для совершения самоубийства.

Не считает ли он, что нет другого способа утолить боль.

Если попытка совершить самоубийство несет реальную угрозу, следуйте следующим советам:

Позвоните в скорую помощь или милицию.

Останьтесь с этим человеком или попросите того, кому доверяете, сделать это пока кризис не пройдет.

Убедите этого человека, что ему необходима помощь профессионала.

Не спорьте с ним («Не все так плохо как тебе кажется») и не бросайте ему вызов («Ты не способен совершить самоубийство»).

Скажите этому человеку, что не хотите его или ее смерти. Постарайтесь поговорить о сложившейся ситуации как можно более откровенно.

Разделяют истинное самоубийство и демонстративное. Всегда есть риск того, что демонстративное самоубийство может стать истинным.

Шантажный суицид – это что-то вроде самоубийства «понарошку». Когда подросток точно знает, что его спасут и цель – не проститься с жизнью, а чего-либо добиться своей выходкой.

К примеру, вернуть парня, вызвав у него чувство вины. А если не вернется, то хоть окружающие пожалеют.

Итог этой игры – реанимация. По счастью для большинства «шантажистов» достаточной эмоциональной встряской становится атмосфера больницы. Тех, для кого самоубийство было осознанным решением ухода из жизни, больничные ужасы убедить не могут. Для таких людей вовремя приехавшая «Скорая» – не подарок судьбы, а лишь отсрочка. По статистике, треть самоубийц в течение года повторяют свою попытку. И на этот раз – в более жесткой форме.

Самые частые причины подростковых суицидов – несчастная любовь и конфликты в семье. Нет человека, который бы с этим не сталкивался. Из-за этого к самоубийцам часто относятся как к психам или слабакам.

Ситуация «я его люблю, а он меня нет» набила оскомину не меньше, чем подписи на партах «Саша + Маша = Любовь». Надписи типа «Миша + Вася» выглядят куда смешнее, правда? Напрасно вы так думаете! Люди с нестандартной сексуальной ориентацией – наивысшая группа риска в плане разрешения личностных проблем.

Врачи-суицидологи утверждают: количество суицидов в их среде в последнее время резко увеличивается. Одна девочка-лесбиянка совершила пять попыток в течение года из-за несчастной любви – ее бросила подруга. Впрочем, такие ситуации все-таки встречаются редко.

Вернемся к обычной ситуации «он и она». «Обычной» не значит легкой. У подростков нет еще опыта взрослых, что все проходит, «один бросил, десять подберут». Нет и каких-то зацепок, удерживающих в жизни даже после серьезной эмоциональной встряски: дети, работа, мнение друзей, коллег. Какое все это может иметь значение, когда потерян самый близкий человек? Первый человек, который тебя понимал, был рядом, был тебе нужен. Брошюры советуют: отвлекитесь, займитесь чем-то другим. А чем: учеба – тоска, предки достали, а у лучшего друга опять свидание. А у тебя ничего.

Здесь важно осознать одно – насильно мил не будешь. *Нельзя заставить любить себя под страхом вскрытия вен.* Очень трудно свыкнуться с мыслью, что ты перестал быть нужен и все кончено. Но толку от заикливания на этой теме не будет никакого. Придется свыкнуться. Любовь Ромео и Джульетты встречается в книжках значительно чаще, чем в жизни.

Зачастую наиболее сильную боль доставляет *не сам уход человека, а его предательство.* Иногда это заостренное, инфантильное восприятие жизни доходит до нелепости. Парень был влюблен в девушку, пригласил ее к себе в гости на вечеринку. Вышел на кухню покурить, возвращается в комнату и видит – она с его другом обнимается. Он побежал вешаться. Хорошо, что гости вовремя из петли вынули.

Это пример поступка импульсивного человека, который сначала делает, потом думает – то, что врачи называют «подвижным типом нервной системы». Впрочем, подростковому возрасту вообще свойственно сначала делать, а думать в лучшем случае потом. Мысли о завтра приходят с возрастом. Нормально плюнуть на домашнее задание и отправиться в гости. Подумаешь, двойка – не первая и не последняя. Но собственная жизнь-то, наверное, более значимая вещь. Это не означает, что абсолютно всегда нужно взвешивать все «за» и «против», но посчитать до тридцати перед тем, как намыливать веревку, – это не прагматизм. Это простой способ принять правильное решение.

## Заключение

За один день в России в среднем кончают жизнь самоубийством 108 человек. Легко подсчитать, что за год около 40 000 человек добровольно уходят из жизни. Если учесть так же все неудавшиеся по той или иной причине суицидальные попытки, то эта цифра, очевидно, многократно увеличится.

Наша общая задача заключается в том, чтобы, по возможности, ограничить распространение самоубийств, научиться эффективно предупреждать их.

## Рефлексия

### Признаки суицидального поведения

Признаки суицидального поведения включают:

1. Планировать или выражать желание убить себя или другого человека.
2. Наличие орудия для самоубийства, например, наличие или доступ к пистолету.
3. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
4. Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.
5. Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
6. Постоянное желание остаться наедине.
7. Раздача личных вещей.
8. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.

**К признакам суицидального поведения у детей и подростков также относят:**

Побег из дому.

Опасное для жизни поведение, например, вождение автомобиля в нетрезвом состоянии.

**К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:**

5. Предыдущие попытки совершить самоубийство
6. Случаи самоубийства в семье.
7. Недавнее предотвращение попытки самоубийства.
8. Наличие депрессии или других психических заболеваний, например, биполярного расстройства или шизофрении.

Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью. Если человек, которого вы знаете, таит угрозу совершения самоубийства, постарайтесь узнать следующее:

Есть ли у этого человека средства (оружие или медикаменты) для совершения самоубийства или причинения вреда другим людям.

Не определил ли он время и место для совершения самоубийства.

Не считает ли он, что нет другого способа утолить боль.

Если попытка совершить самоубийство несет реальную угрозу, следуйте следующим советам:

Позвоните в скорую помощь или милицию.

Останьтесь с этим человеком или попросите того, кому доверяете, сделать это пока кризис не пройдет.

Убедите этого человека, что ему необходима помощь профессионала.

Не спорьте с ним («Не все так плохо как тебе кажется») и не бросайте ему вызов («Ты не способен совершить самоубийство»).

Скажите этому человеку, что не хотите его или ее смерти. Постарайтесь поговорить о сложившейся ситуации как можно более откровенно.