

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Осторожно.Суицид!»



Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид – это крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желаня умереть, как правило, в этом возрасте нет.

Все суициды делятся на три группы:

Истинный суицид

- Истинный суицид – никогда не бывает спонтанным, хоть и выглядит довольно неожиданным.
- Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни.
- Тест на готовность к истинному суициду - размышления человека о смысле жизни. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки.
- Подросток часто не находит для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно.

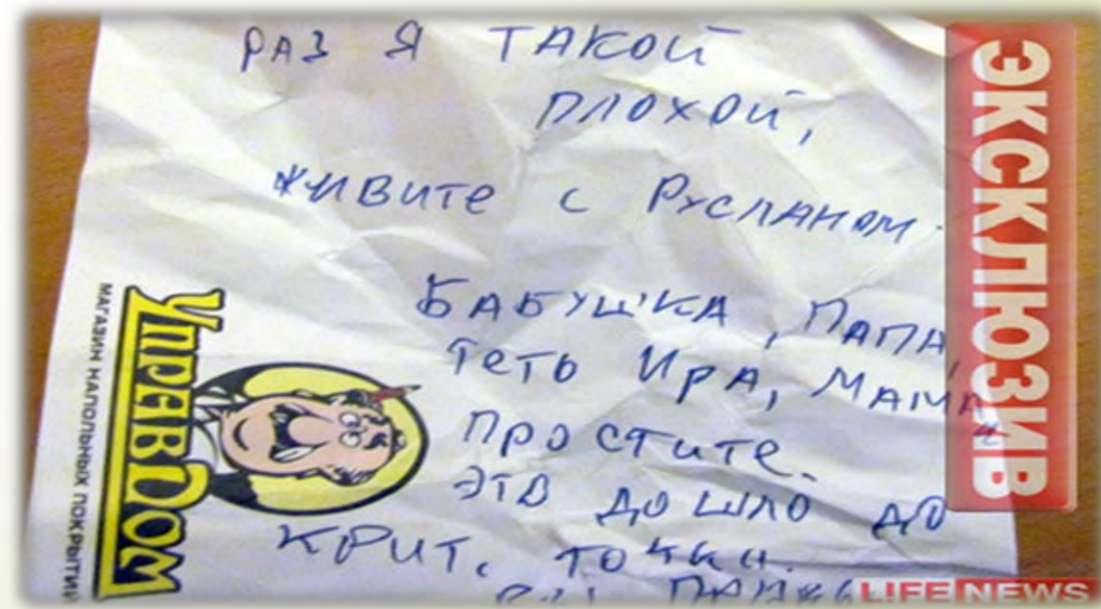


Демонстративный суицид

Демонстративный суицид - это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы.

- ▶ Демонстративный суицид иногда проявляется и как способ своеобразного шантажа - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". Бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон...

А они-то хотели только попугать!



Аффективный суицид

- Аффективный суицид – взрыв негативных эмоций. Самый часто встречаемый тип суицида.
- Причина – тяжелая жизненная ситуация по мнению самого человека.
- Психологический смысл – отреагирование нервно-психического напряжения.



Основные причины суицидального поведения:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.
- Проблемы и конфликты в семье.
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Подражание кумирам
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
- Прессинг успеха.
- Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать ожиданий дорогих людей.

Признаки:

- Часто говорит о своем душевном состоянии, о своей никчемности, беспомощности, о своем безнадежном положении.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Упоминает об эпизодах суицидов в фильмах и романах.
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность

Словесные признаки

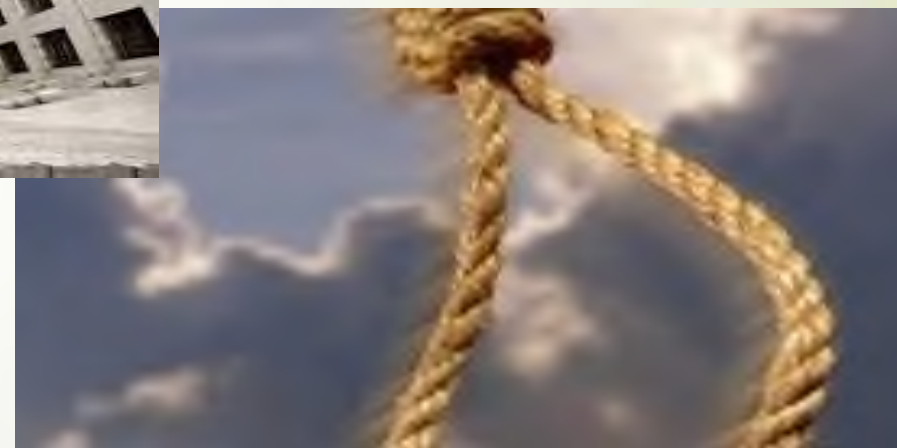
Ситуационные признаки

- Социально изолирован.
- Живет в нестабильном состоянии.
- Ощущает себя жертвой насилия.
- Перенес тяжелую потерю.

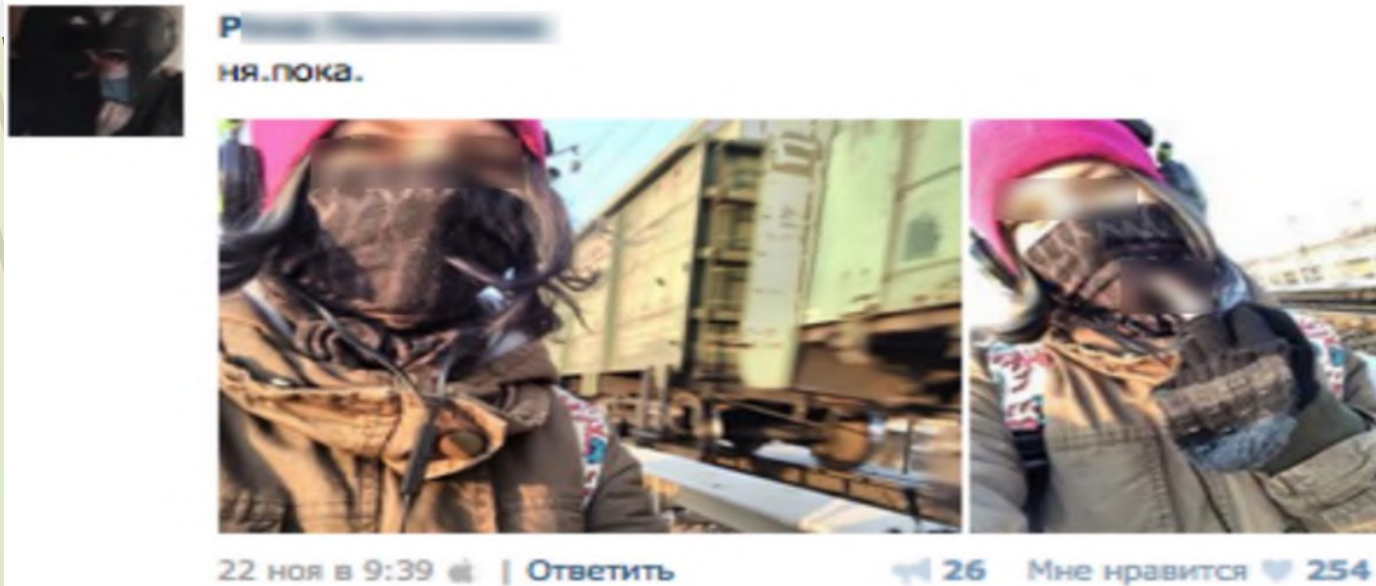
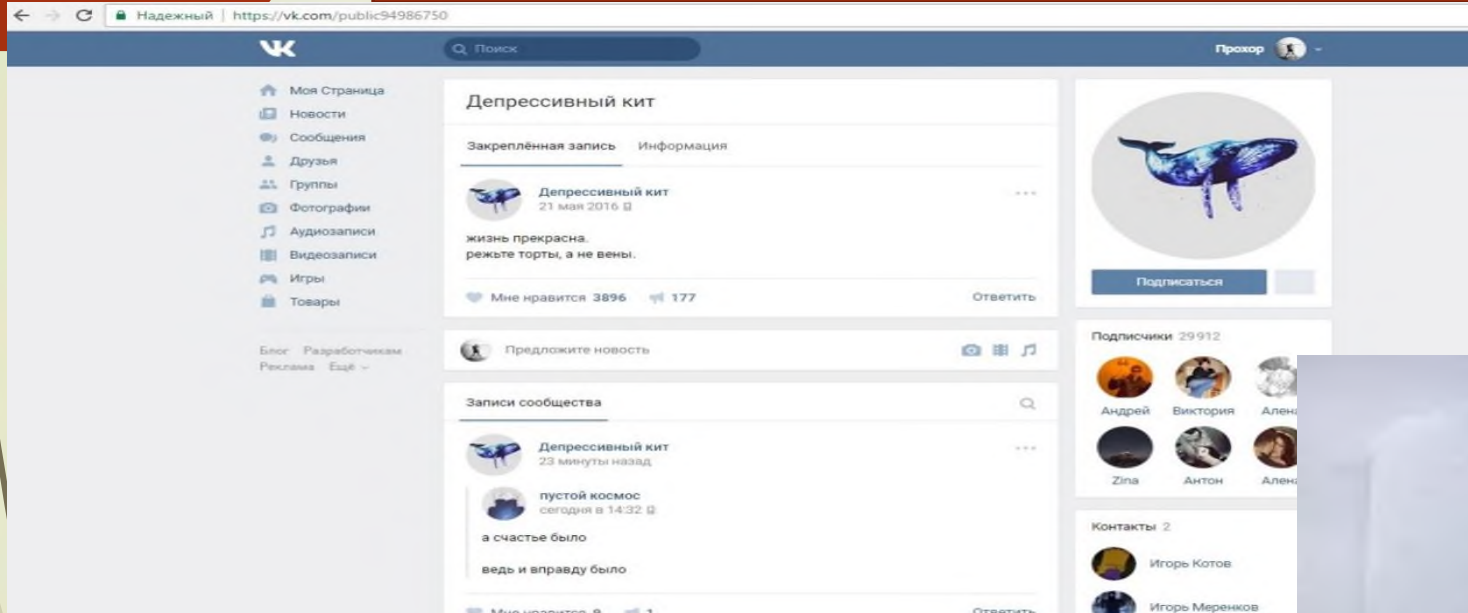
- Раздача ценных вещей.
- Приведение дел в порядок.
- Прощание.
- Демонстрируют радикальные перемены.
- Питание.
- Сон.
- Школа.
- Внешний вид.
- Активность.
- Стремление к уединению.
- Агрессия, бунт и неповиновение.
- Саморазрушающее и рискованное поведение.
- Внешняя удовлетворенность, прилив

Поведенческие признаки

Суицидальная символика



Подростковые сайты и группы



Сообщения на страничке в VK

«Как можно умереть, чтобы было не больно?»

«Какие таблетки надо съесть, чтобы умереть?»

«А не проще скинуться с крыши? Будет наверняка...
Сама собираюсь»

«Я прыгаю... 8 этаж. Завтра покажут
в новостях. Это так мило!»

«Просто поделитесь своими знаниями о
том, какие быстрые и безболезненные
способы уйти из жизни вам известны...»

«Если много раз не получилось, значит не хотела»

«А лучше бритвой по венам»

Основные признаки, по которым можно понять, состоит ли ребенок в подобной группе смерти



Подросток все время хочет спать, хотя ложится вовремя



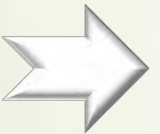
Вы замечаете, что он был активен в социальных сетях в 4–6 часов утра



Подросток перестает нормально питаться. Уверяет, что он «толстый»



Все время рисует бабочек и китов



Все время рисует бабочек и китов



Из кухни вдруг пропадает нож

Рекомендации родителям в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству.

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа «Ну, все не так плохо». «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к терапевту.

БУДТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать терапевта за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите что вы принимаете их всерьез.

Если Вы слышите...

«Ненавижу – школу!»

«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»

«Всем было бы лучше без меня...»

«Вы не понимаете меня!»

«Мама, я совершил скверный поступок!»

«Что, если у меня не получится...»

Обязательно скажите...

«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»

«Иногда мы чувствуем себя подавленными...Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».

«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»

«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»

«Давай сядем и поговорим об этом».

«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!»

Не говорите...

«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»


«Тебе бы следовало подумать о тех, кому ещё хуже, чем тебе!»

«Не говори глупости. Давай поговорим о чём-нибудь другом...»

«Кто же может понять подростка в наши дни?»

«Что посеешь, то и пожнешь!»

«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»



САМОЕ ГЛАВНОЕ, спросите себя: «Что же такого было в нашей жизни, если он на это решился?»

**Только смерть нельзя изменить, ВСЕ
остальное МОЖНО!!!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

