

Памятка для педагогов, кураторов по предупреждению подросткового суицида

Что же делать, если подросток угрожает суицидом?

1. Нужно принять, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
2. Не стоит доверять распространенному мифу о том, что "кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает". Да, заявление о суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту "диагноз" поставить очень сложно. Поэтому не всегда стоит игнорировать такие высказывания.
3. Распространенный способ отговорить - "чего встал, прыгай, давай" - может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать, что решение о суициде - дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке. И все записки "в моей смерти прошу винить"... полная глупость. Никто ни в чем самоубийственне виноват (даже уголовный кодекс в статье "доведение до самоубийства" перечисляет очень ограниченные условия).
4. Очень сложно отговорить подростка от суицида, упирая на его чувство долга: подумай о родителях, об учителях, ты позоришь колледж и т.д. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Необходимо делать упор на положительные и сильные стороны личности подростка, что он вполне может их использовать, чтобы добиться значимости более адекватными способами.
5. Важно переключить подростка с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему "Да ты не думай об этом!" Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: "Не думай о слоне". Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? Точно так же нельзя напрямую отговорить человека "не думать о суициде". Лучше задать отвлекающий вопрос: ты покормил сегодня домашнее животное? или ты выключил компьютер, выходя из дома? и т.д.

Самые распространённые причины подросткового суицида:

Депрессия - это эмоциональное состояние, оно характеризуется чувством безысходности, беспомощности, тоски. Подросток теряет интерес ко всему, учёбе, друзьям, любимым занятиям, у него очень сильно снижается жизненная активность.

Уход от проблем - наиболее распространённая причина, совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания "за содеянный поступок". Подросток, не желая думать, что можно сделать, как решить проблему, принимает решение уйти от этой проблемы и соответственно из жизни навсегда.

Потеря - не только для подростков, но и для многих людей вообще, потеря близкого человека, одного из родителей, друга или любимого человека, является болью, которую они не могут пережить. Тех, кто не начинает бороться с горем и печалью, посещает идея самоубийства, то есть самое лёгкое решение всех проблем и отказ от горя и печали, такие люди аргументируют суицид, тем, что им надоело мучаться.

Чувство вины. Если уход - это побег от наказания, то суицид из-за чувств вины – это наоборот само наказание.

Чувство вины связано с мучительным ощущением изоляции от тех людей, перед которыми человек провинился. Если не бороться с этим чувством эта изоляция становится своеобразным барьером во всём и этот барьер мешает жить счастливо, так как мысли об этом не покидают человека.

Привлечение внимания - не идентичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи. Всё это из-за того, что самоубийство самый эффективный способ привлечения внимания, который не оставляет

равнодушным никого из окружающих и очень печально, когда подростки получают это внимание уже посмертно.

Манипуляция - самоубийство, как способ непросто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то, родителей, друзей, любимого человека, учителей и т. д. сделать то, что хочет он.

Таким образом, подросток добивается цели. Очень часто в отношениях с противоположным полом, подростки манипулируют самоубийством для того, чтобы добиться парня или девушку. К такой тактике подростки прибегают тогда, когда все другие способы не привели к желательному результату, это своего рода последний отчаянный шаг, который так же может иметь фатальный конец.

Месть - данная причина имеет немного общего с двумя предыдущими, так как так же направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.

Выражение любви - желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и верные. Поэтому разрыв отношений, по каким-либо причинам является сильнейшим ударом. При этом его эмоции полностью не меняются, восприятие мира искажается, а жизнь теряет смысл. И в знак всего этого, в доказательство своей большой и сильной любви к своему любимому или любимой, подросток решает покончить с собой.

Одиночество - мучительное осознание подростком, нехватки близких отношений с окружающими. Особенно его чувствуют именно подростки, так как именно эту возрастную категорию часто не понимают родители, учителя, и даже сверстники. Подростки чувствуют вместе с чувством одиночества, так же печаль, грусть, уныние, нетерпение, тревогу. И эти чувства могут длиться как недлительный промежуток времени, но также могут затянуться на долго, и привести к фатальным последствиям, то есть к суициду.

Стыд - по словам некоторых учёных, наносит самые глубокие раны сердцу, так как это своего рода болезнь души, которая мучает человека изнутри. Что самое интересное, причиной стыда могут стать как чьи-то обидные насмешки, так и свои собственные, то есть человек может сам обсмеять себя. И как в одном, так и в другом случаях подросток ужасно себя чувствует, его не покидает чувство отверженности, он теряет чувство собственного достоинства, другими словами думает, что полностью потерпел поражение.

Помощь подростку.

Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде:

- Необходимо не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за ним формальное право совершить такой шаг, то есть уважать его выбор. Но это должна быть внутренняя позиция, нейтрализующая традиционное осуждение и пристыжение подростков: «Как тебе не стыдно об этом думать?» и т.д.
- Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу.
- Правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
- Не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.
- Постараться изменить романтично-трагичный ореол представлений подростка о собственной смерти с помощью описания реальной картины самоубийства: например, что при повешении прямая кишка рефлекторно расслабляется, и вообще организм стремится избавиться от лишней жидкости.
- Не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы на веру, но необходимо подчеркнуть временный характер проблемы.
- Привести самим или помочь подростку найти конструктивные способы решения проблемы.

- Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей с опорой на сильные стороны его личности.

Правила для работы с подростками, друг или подруга которых совершили самоубийство.

- Избегать сказок и полуправды. Одна из самых серьезных проблем молодежи состоит в отсутствии у них знаний о суицидах из-за стремления взрослых к сохранению тайны в интересах детей. Между тем искажение реальности способно на долгий срок закрепить у подростка, находящегося в депрессии из-за случившегося, состояние подавленности. Поэтому необходимо в доступной форме предоставить обучающимся простые и ясные сведения о суициде с учетом их возраста и уровня развития. Очень важно, чтобы друзья самоубийцы слышали об обстоятельствах смерти от педагогов, а не от приятелей, соседей или из прессы.
- Говорить с ребенком об умершем, давая высказаться ему самому и вспоминая не только о произошедшей трагедии, но и о счастливом времени и моментах, проведенных с ушедшим. Однако обсуждение интимных причин и поводов суицида следует проводить избирательно, уважая чувства подростка.
- Давать возможность показать горе, выплеснуть эмоции. Гнев, отчаяние, протест свойственны не только взрослым, но и детям, которые имеют право на открытое проявление чувств. Вместе с тем необходимо обращать особое внимание на возникающее у подростков ощущение вины, уверяя их в непричастности к самоубийству и в том, что они сделали все возможное для его предотвращения.
- Преодолевать фаталистические настроения, обсуждая конструктивные пути преодоления возможных конфликтов. Важно убедить ребенка, что суицид является недостойным способом выхода из затруднительного положения, ибо как бы ни были мрачны тучи, потом обязательно выглянет солнце. Или самая ужасная зубная боль проходит, стоит только немного потерпеть.
- Помочь ребенку принять решение вновь начать жизнь. Выход из депрессии и реабилитация не происходит после одной встречи, 1-2 дней или ночей, поэтому важно продолжать работу с друзьями суицидента на протяжении всего срока, пока они нуждаются в помощи, поддерживая в них надежду на облегчение в будущем.

На что нужно обратить особое внимание?

Кто из учеников должен вызвать беспокойство?

Обратите внимание на подростков с заниженной самооценкой, на ребят, страдающих от своей малоценности и низкой популярности в среде сверстников. Очень опасны для подростков мифы о суицидах, ведущих к свободе личности. Эти мифы очень активно внедряют в подростковую среду представители различных деструктивных сект. Появление любых сектантов в окрестностях школы или в микрорайоне должно восприниматься как сигнал тревоги. Важно помнить, что не обязательно подросток с низкой активностью и плохим настроением будет входить в «группу риска».