

Самоубийство - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой.

Выделяют демонстративные, шантажные и истинные суицидальные попытки. Задача демонстративных, шантажных попыток - добиться определенной цели, либо обратить на себя внимание, либо выразить протест против трудной ситуации. Следует помнить, что любые суицидальные попытки чрезвычайно опасны! Они могут действительно завершиться смертью!

Основными мотивами и поводами для суицидального поведения (приведены в порядке уменьшения значимости) могут быть:

1. *Личностно-семейные конфликты:*

несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;
потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;
препятствия к удовлетворению актуальной потребности;
несчастливая любовь;
недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2. *Физическое состояние.* Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.

3. *Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента:*

боязнь наказания или позора;
самоосуждение за неблагоприятный поступок.

4. *Конфликты в профессиональной или учебной сфере:*

несостоятельность, неудачи в учебе или работе;
несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей.

5. *Материально-бытовые трудности.* Они редко служат причиной суицида.

Конечность жизни для ребенка представляется как длительное отсутствие. Привлекает возможность считаться умершим для окружающих, но наблюдать за ними со стороны и видеть раскаяние своих обидчиков.

Необходимо иметь в виду, что конфликтная ситуация для ребенка или подростка может складываться из незначительных, мимолетных, по

мнению взрослых, неурядиц. У подростка с его максимализмом, эгоцентричностью, неумением прогнозировать свою жизнь, создается ощущение безысходности, рождается чувство отчаяния, одиночества. Это, совершенно неожиданно для окружающих его взрослых, делает конфликтную ситуацию суицидоопасной для ребенка.

Целями суицида могут быть:

1. Протест, месть. Суицидальное поведение по типу "протеста" предполагает нанесение ущерба, мести обидчику, т. е. тому, кто считается причиной суицидального поведения. Действует принцип: "Вам будет хуже после моей смерти".
2. Призыв. Основной смысл суицидальной попытки - получение помощи извне с целью изменения ситуации.
3. Избегание (наказания, страдания). Смысл суицида заключается в попытках их избежать психического или физического страдания.
4. Самонаказание - определяется переживаниями вины реальной, или же это следствие патологического чувства вины.

При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, рекомендуется:

1. внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
2. правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
3. не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
5. постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
6. не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
7. стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Рекомендации родителям

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

Родителям можно рекомендовать:

- ✓ ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- ✓ анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- ✓ учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- ✓ воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- ✓ не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- ✓ не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- ✓ обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- ✓ записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа»

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

(информация для родителей)

