

# КОГДА ЖИТЬ НЕ ХОЧЕТСЯ, ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ ПОДРОСТКА, КОТОРЫЙ ОКАЗАЛСЯ В ТЯЖЕЛОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## *Особенности профилактики суицидального поведения детей и подростков*

Вопросы профилактики суицидального поведения обучающихся, а также пресечения вовлечения детей и подростков в активные деструктивные сообщества актуальны в настоящее время для коллектива любого учреждения образования. Только консолидация усилий педагога-психолога, педагога социального, кураторов, мастеров производственного обучения, воспитателей общежития и родителей может предотвратить трагедию.

В нашем колледже совместная работа специалистов СППС и педагогов, касающаяся профилактики суицидального поведения подростков, направлена прежде всего на формирование позитивно ориентированной личности. На протяжении учебного года с ребятами проводятся групповые развивающие занятия, воспитательные и информационные часы, консультации, нацеленные на развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими, ценностных ориентаций, культуры здорового образа жизни, навыков безопасного поведения, в том числе и в сети Интернет. Ежегодно у нас проходит месячник психического здоровья, в ходе которого педагог-психолог осуществляет диагностику для выявления подростков, склонных к совершению аутоагрессивных и суицидальных действий. По ее результатам готовятся рекомендации, организуется коррекционная работа с несовершеннолетними и их законными представителями.

Особое внимание мы уделяем повышению уровня компетентности педагогов и родителей в вопросах распознавания маркеров суицидального риска, действий в кризисных ситуациях. Основными формами взаимодействия становятся круглые столы, консультирование, психологические практикумы.

### **Информационный блок**

Суицид - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек оказался.

Суицидальное поведение - это проявление суицидальной активности. Оно включает суицидальные покушения, попытки и проявления. К *суицидальным покушениям* относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация). *Суицидальными попытками* считаются демонстративно-установочные действия, когда суицидент знает о безопасности применяемых им средств самоубийства (однако это не уменьшает потенциальной опасности подобных действий). К *суицидальным*

*проявлениям* относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Выделяют также такое понятие, как *пресуицид*, когда у человека появляются сначала мысли и размышления об отсутствии ценностей жизни, выражающиеся в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни», «когда все это кончится?», «надоело все!» и т. п. Такие суицидальные формы бывают свойственны всем людям в тех или иных ситуациях. Но если процесс продолжается, то на следующем этапе пресуицида мы видим *пассивные суицидальные мысли*, которые характеризуются представлениями на тему лишения себя жизни: «хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться», «хорошо бы заболеть какой-нибудь страшной болезнью!» и т. п. Далее возникают *суицидальные замыслы*, когда идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия. Следующий этап - это *суицидальные намерения*: уже принято решение о самоубийстве, возникают суицидальные действия. Все эти этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства.

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков.

Словесные признаки: прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»; много шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки: раздает друзьям вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами; демонстрирует радикальные перемены в поведении: ест и спит слишком мало или слишком много, становится неряшливым, пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками, проявляет раздражительность или находится в подавленном состоянии, замыкается в себе, может быть чрезвычайно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру, может ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния; проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки: человек может решиться на самоубийство, если он социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным, живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье, алкоголизм, личная или семейная проблема), ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального, предпринимал раньше попытки суицида, имеет склонность к самоубийству вследствие того, что его уже совершил кто-то из друзей, знакомых или членов семьи, перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей), слишком критически настроен по отношению к себе.

Самоубийство, как правило, не совершается спонтанно: человек

«предупреждает» окружающих о своих намерениях и оставляет им много возможностей для принятия соответствующих мер. Превенция самоубийств является для педагогов задачей стратегической важности, для решения которой необходимо своевременное выявление детей с личностными нарушениями и обеспечение им психологической поддержки; установление с детьми близких отношений в ходе доверительных бесед; проявление наблюдательности и умения своевременно распознать признаки суицидальных намерений, выражающиеся в высказываниях или изменении поведения; оказание помощи в учебе с низкой успеваемостью; контроль посещаемости учебных занятий.

Если вы заметили склонность учащегося к суицидальному поведению, воспользуйтесь следующими советами: 1) внимательно слушайте: в состоянии душевного кризиса любому из нас необходим человек, готовый выслушать; 2) с пониманием относитесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами; 3) придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь с проблемами.

Подберите нужные слова...

| <b>Если вы слышите</b>           | <b>Обязательно скажите</b>   | <b>Никогда не говорите</b>                               |
|----------------------------------|--|--|
| Ненавижу учебу...                | Что у нас происходит? Из-за чего ты так себя чувствуешь?   | Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!     |
| Всё кажется таким безнадежным... | Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, какую из них мы можем решить в первую очередь | Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе!            |
| Всем было бы лучше без меня!     | Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?                                   | Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом |
| Я совершил ужасный поступок...   | Давай сядем и поговорим об этом  | Что посеешь, то пожнешь                                  |
| А если у меня не получится?      | Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное       | Если не получится, значит, ты недостаточно старался!     |