

Суицидальное поведение – это мысли, высказывания, планы, угрозы, попытки.

В связи с этим необходимо быть внимательными к детям, кто, так или иначе, сообщает о плохом внутреннем самочувствии. Важно проявлять внимание не только к общему состоянию подростка, но и к тому, как и что он говорит, так как часто сообщения не являются прямыми.

Как заметить надвигающийся суицид?

Суицидально опасная референтная группа:

- молодежь с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Признаками эмоциональных нарушений являются:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека - одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Миф: говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание.

Миф: человек совершает самоубийство без предупреждения.

Миф: все суицидальные личности страдают психическими расстройствами.

Миф: разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни.

Миф: если человек совершил суицидальную попытку, значит, он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится.

Миф: люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить.

Миф: Если человек уже решил умереть, его невозможно остановить.

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.

Какие же причины такого поведения:

- зависимое поведение самого ребенка или его ближайшего окружения (неблагополучная семья);
- несформированное понимание о смерти;
- хронические заболевания;
- наличие депрессивного расстройства;
- психопатологии;
- потеря близкого человека;
- ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.

В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения. 70% подростков в качестве повода, толкнувшего их на попытку суицида, называли разного рода школьные конфликты. Но причиной является, как правило, неблагополучие в семье. Однако это «неблагополучие» имеет не внешний, но содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации, поскольку школа — это место, где ребенок проводит значительную часть своего времени.

На самом деле причин может быть бесконечное множество и это лишний раз доказывает, что объединить их по какому-то принципу невозможно, нужен индивидуальный подход к каждому ребенку и случаю.

Профилактика

Вам особенно важно проявлять терпение, понимать интересы ребенка.

Для разрядки эмоционального напряжения полезно научить подростка использовать юмор, самим уметь с помощью шутки разрядить напряженные ситуации.

Нужно направить усилия на развитие поисковой активности подростков, «включать» его в такие виды деятельности (например, в системе дополнительного образования, внеурочной деятельности), в которых есть усложненные, интересные для них новые задания, предъявляющие к нему повышенные требования.

Мечта имеет чрезвычайно важное значение для развития подростка, создавая идеальные образы будущего, как личностного, так и профессионального.

Важно «услышать», понять, о чем мечтают Ваши дети, обеспечить им стабильность, безопасность, уверенность в себе, помочь определиться с возможной профессиональной сферой будущей жизни.

Мониторинг социальных сетей – отслеживание статуса. Фотографий и цитат, которые публикует ребенок. Изучить контент, которым он интересуется (видео, сообщества, новости).

Оказывать помощь в учебной деятельности. Не ругать за неуспеваемость (пояснить).

Для учеников начальной школы (ранний возраст)

Профилактика и проработка тревожности, страхов, школьной дезадаптации, повышение учебной мотивации.

начало подросткового возраста. Ведущий вид деятельности – общение.

Основная школа

Социализация к новым условиям. Поддержка и помощь в решении проблем, профилактика зависимостей.

Старшая школа

Профориентация, помощь в решении проблем становления личности, развитие способностей к целеполаганию.

Куда обратиться:

ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга

ЦППМСП является базовым образовательным учреждением психолого-медико-социального сопровождения детей от 0 до 18 лет, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

Место нахождения ГБУ ДО ЦППМСП: 195257, Санкт-Петербург, Гражданский проспект, д. 74

533-68-39

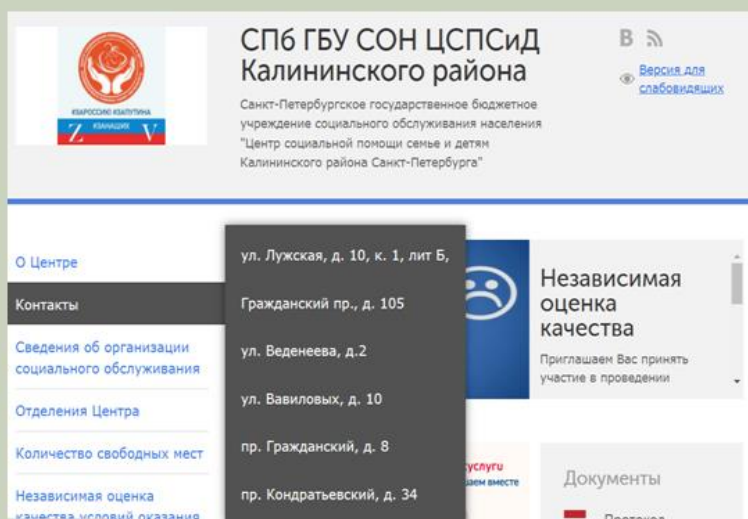
График работы
Понедельник-пятница: с 10.00 до 21.00
Суббота: с 10.00 до 15.00 (по предварительной записи)
Воскресенье: выходной

8-800-2000-122
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
10 ЛЕТ для детей, подростков и их родителей

ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗВОНОК НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122

- ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ
- ПОЛУЧИТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ОПЫТНЫХ ПСИХОЛОГОВ
- РАЗОБРАТЬСЯ В ПРИЧИНАХ СИТУАЦИИ
- ВЫГОВОРИТЬСЯ
- СВОЕВРЕМЕННО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ
- СВОБОДНО ОБСУДИТЬ ВСЕ, ЧТО БЕСПОКОИТ
- ПОМОЧЬ ДРУГУ
- ВОЗМОЖНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ СТРАДАТЬ
- ИЗМЕНИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ

TELEFON-DOVERIA.RU



Отделение приема и
консультации граждан –
СПб, ул. Лужская, 10/1, лит. В
Телефон: 290-86-76

Отделение приема и
консультации граждан -
Гражданский пр., 105/1
Телефон: 242-36-69
Телефон: 242-36-96

Email: cspsid-kalin@mail.ru

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

8-800-2000-122 (круглосуточно) – Всероссийская служба детского телефона доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

251-00-33 (круглосуточно, анонимно) – телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

8-800-25-000-15 (по будням с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) – линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) – экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

344-08-06 – телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

714-42-10, 714-45-63, 714-15-69 (круглосуточно) – наркологический телефон доверия.

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области:

телефон доверия **573-21-81** e-mail: obrashenia@mail.ru

- **информационный портал «Открытая академия родительской культуры»** -

<https://spbappo.ru/struktura/institut-detstva/kafedra-pedagogiki-semi/>

(краткая ссылка: <https://clck.ru/KeXzw>): раздел «Предупреждение семейного неблагополучия, агрессивного и насильственного поведения»

- **Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге**

сайт www.spbdeti.org; e-mail: admin@spbdeti.org; spbdeti@mail.ru