

# Профілактика суїцидів у подростков

Підготувала: педагог-психолог  
МУ ЦППМСП Гиллер Н.М.

- Суицид – самоубийство – осознанное лишение себя жизни. В основе всегда психологическая – душевная боль, которая является признаком тяжёлого кризисного состояния.
- Группа риска – люди эмоционально неустойчивые, легко ранимые, очень обидчивые, легко впадающие в депрессию из-за слабости защитных механизмов адаптации.

- Чем более зрелой является личность, тем более успешно она способна противостоять жизненным кризисам и тем меньше вероятность личностного слома, приводящего к суицидальной попытке. Особенно это касается состояния депрессии – вне этого состояния самоубийство совершается сравнительно редко.

- Депрессия – пониженное настроение, возникает в различных сложных жизненных ситуациях. Человек становится угрюмым, его одолевают мысли о своей неудавшейся жизни. Жжет острое чувство вины. Он теряет вкус к жизни и способность сопротивляться трудностям, утрачивает интерес к тем явлениям, которые раньше привлекали.
- Часты случаи реактивной депрессии, которая возникает как реакция на события, травмирующие жизнь данного индивида.

## Признаки депрессии у подростков

Печальное настроение, чувство скуки, чувство усталости, нарушение сна, соматические жалобы, неусидчивость, беспокойство, фиксация внимания на мелочах, чрезмерная эмоциональность, замкнутость, рассеянность внимания, агрессивное поведение, склонность к бунту, непослушание, злоупотребление алкоголем или наркотиками, прогулы в школе, плохая успеваемость.

## Мотивы суицидального поведения у подростков:

1. Переживание обиды, одиночества.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Неразделённые чувства, ревность.
4. Смерть или развод родителей.
5. Боязнь позора, насмешек, унижений.
6. Страх наказания.
7. Любовные, сексуальные неудачи, беременность.

8. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие.
9. Чувство мести , злобы, протеста; угроза или вымогательство.
10. Сочувствие или подражание товарищам.

## Профилактика

1. Обучение подростков управлению своим эмоциональным состоянием: развивать эмоциональную грамотность; обучать самопомощи при снятии стрессовых напряжений в сложных социальных ситуациях; обучать эмоциональному самовыражению и разрядке; обучать умению наслаждаться эмоциональными состояниями без наркотиков и алкоголя.

Посредством

Арт-терапии, танцедвигательных упражнений, релаксационных техник и пр.

2. Развитие самосознания: помощь в развитии понимания себя, своих качеств, понимании своих внутренних конфликтов, потребностей, установок и родительских посылов.

Посредством

Упражнений по работе с субличными, образной визуализации, сказкотерапии и пр.

3. Развитие позитивного мышления, толерантности, уверенности в себе: принятие своих качеств, особенностей, отличительных черт, выработка положительного отношения к себе. Обучение приёмам позитивного осмысления негативных явлений.

Посредством

Упражнений на развитие гибкости мышления, безоценочного восприятия жизни, людей и себя, упражнений на освоение методов поиска позитивного.

## «Три на три»

1 ситуация: «Тебя бросил друг (подружка)»

2 ситуация: «Ты поругался (поссорился) с родителями»

3 ситуация: «Ты не сдал экзамен»

«Это плохо, потому что ...» – 3 аргумента.

«Это хорошо, так как ...» - 3 аргумента.

## «Формулы позитивного мышления»

1. «Театр в табакерке» - «Если бы вы сейчас наблюдали сверху спектакль, в котором были показаны вы, ваша проблема, люди, которые окружают, как бы это выглядело?»
2. «Вторая сторона медали» – «Медаль не может быть с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть в вашем случае?»

3. «Проблема как друг» – «Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Для чего она появилась в вашей жизни».
4. «Совет другу» – «Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?».

5. «Незамеченный ресурс» - «На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как удалось вам удержаться на таком уровне? Что помогло: какие ваши качества, люди, обстоятельства?»

6. «Маленькие кирпичики большой стены» – «Трудно перепрыгнуть через большую стену. А если каждый день отделять от стены по кирпичику, через некоторое время увидим, что от стены не осталось и следа. Какие три первых кирпича вынешь ты из этой стены?»

7. «У камина» – «Давай представим, что прошло какое-то время, и всё, что происходит сейчас, оказалось в далёком прошлом. Ты сидишь у камина с близкими людьми и рассказываешь о том, что с тобой произошло когда-то, как ты сумел выйти из ситуации... расскажи прямо сейчас».

## Литература:

1. Игорь Вагин, Психология жизни и смерти. С.Пб.: Питер, 2002.
2. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М.: Смысл, 2001.
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2006.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. С.Пб.: Речь, 2008.