



**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА №5
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ**

"ПРОСТОР"

Газета для тех, кто растит и воспитывает детей.

О суицидах, влиянии коронавируса и помощи близкому

В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики.

Педагогам-психологам приходится сталкиваться с состояниями повышенной тревожности у детей, неуверенным поведением, с депрессивными состояниями и суицидальными мыслями.

В младшем подростковом возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое «чувство Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу психолога с родителями, педагогами и детьми. Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Причиной суицида подростка, чаще всего, является **длительная конфликтная ситуация в семье**. Чаще всего преобладают давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию у подростков самостоятельности в принятии решений. В форме наказаний используются унижающие высказывания, болезненные для самолюбия и снижающие самооценку подростка. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких, развод или потеря работы. Родители находятся в подавленном состоянии, бывает, что ищется ответственный за возникшие проблемы. В тоже время одним из сильных факторов, удерживающих молодых людей в жизни, являются отношения с родителями. Если отношения строятся на доверительной основе, родитель относится к ребенку как к партнеру, то тогда формируются защитные механизмы, предохраняющие подростка от суицидального поведения.

Школьные причины суицидального поведения обычно связаны с **отношениями с учителями, администрацией**. Именно в школе формируются такие важные социальные запросы подростка, как: потребность в самоуважении (так как низкая оценка успеваемости связывается с недостаточным развитием способностей и интеллекта); потребность в положительной оценке значимых для него взрослых (следствием негативной оценки педагога обычно бывает отрицательная оценка родителей); потребность в общении (мнение учителя может определять мнение коллектива сверстников, низкие оценки не способствуют улучшению отношений ученика в классе).

Отношения со сверстниками (особенно противоположного пола) являются **весьма значимым фактором суицидального поведения подростков**. Одним из объяснений важности этих отношений служит чрезмерная зависимость от другого человека, возникающая обычно в качестве компенсации плохих отношений со своими родителями, из – за постоянных конфликтов и отсутствия контакта с ними.

Бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми, что любое охлаждение привязанности, а тем более, измена, уход к другому воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений.

В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота». Руководствуясь подобными стереотипами, суициденты рассматривают посягательство на свою жизнь не с точки зрения общественной морали, а с позиции эффективности действий.

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

- недостаток сна или повышенная сонливость
- нарушение аппетита
- признаки беспокойства, вспышки раздражительности

- усиление чувства тревоги
- признаки вечной усталости, упадок сил
- неряшливый внешний вид
- усиление жалоб на физическое недомогание
- склонность к быстрой перемене настроения
- отдаление от семьи и друзей
- излишний риск в поступках
- выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах
- открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносить; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими. В случае подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка беседу с ним можно строить следующим образом: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит?»

В случае открытого суицидального высказывания следует обсудить эту проблему с подростком.

Почему люди принимают решение уйти из жизни? Как понять, что близкий человек задумывается о суициде, и помочь ему? В этом году на вебинаре «Вместе в будущее», посвященном ежегодному дню предотвращения самоубийств, в центре внимания оказалась тема влияния пандемии на суицидальное поведение.

По данным ВОЗ, на сегодняшний день количество летальных случаев новой коронавирусной инфекции составило более 890 000 – это очень впечатляющая цифра, но мы редко обращаем внимание на то, что в мире каждый год 800 000 человек заканчивают жизнь самоубийством.

Если проблема COVID-19 находится в центре внимания правительств и служб здравоохранения большинства стран и получает большую информационную поддержку, то, к сожалению, проблемам психического здоровья и профилактики суицидов все еще уделяется недостаточное внимание.

Профилактические программы должны быть комплексными, начиная с создания инклюзивной среды, где каждый может найти себе место. Избирательные меры профилактики должны информировать людей о возможностях кризисной и психотерапевтической помощи.

Пандемия с ее высокой неопределенностью, социальной изоляцией, финансовыми тяготами принесла с собой новые уязвимые группы населения, помимо лиц с психическими нарушениями, это люди с низким уровнем жизнестойкости, проживающие на территории с высокой заболеваемостью COVID-19, потерявшие из-за новой коронавирусной инфекции родных и близких.

Ряд исследователей указывают, что среди переболевших COVID-19 в тяжелой форме имеются выраженные неврологические осложнения после болезни. Дополнительным фактором риска является экономический кризис, причем как безработица, так и страх потерять работу, неуверенность в завтрашнем дне.

Если говорить о мотивах суицидов, то лишь небольшая часть из них имеет демонстративный характер как у подростков, так и у других групп суицидентов.

Люди с определенным эндотипом в ситуациях эмоционального напряжения из-за особенностей когнитивного функционирования просто не могут увидеть другой альтернативы, кроме пришедшей в голову мысли покончить с собой.

Мы не всегда можем увидеть, что с близким человеком что-то не так и он задумывается о суициде. Иногда человек замыкается в себе, отстраняется, находится в подавленном настроении, читает в интернете о способах ухода из жизни или бросает фразы, что смысла дальше жить нет. Теплый поддерживающий разговор, просто вопрос: «Ты в порядке?», замечание: «Меня беспокоит твой грустный взгляд» – это, по словам многих людей, совершивших попытку суицида, было тем, в

чем они нуждались в момент отчаяния. Здесь нет правильных слов, и скорее речь идет просто об эмоциональном присутствии.

Как писала Туве Янссон: «Иногда всё, что нужно сделать, чтобы успокоить кого-то – это напомнить ему, что вы рядом».

Если же близкий человек признался, что думает о суициде, следует уговорить его обратиться за помощью к специалисту, возможно, поехать вместе с ним или хотя бы получить онлайн-консультацию.

Антистрессовые приемы для взрослых и подростков

Жизнь наша стремительно несется, всегда есть масса неотложных дел, большие и маленькие проблемы, частые стрессы. Бешеный темп жизни может привести к нервным срывам, депрессиям и реальным физическим заболеваниям

1. Хотя бы полдня в неделю нужно проводить так, как Вам нравится — гуляйте, танцуйте, плавайте или просто валяйтесь на диване с интересной книгой.

2. Не реже раза в день говорите своим близким теплые слова, скорее всего они захотят ответить тем же. Очень важно осознавать, что тебя кто-то любит — это защита от серьезных нервных срывов.

3. Если у Вас малоподвижный образ жизни, несколько раз в неделю давайте себе физическую нагрузку. Это может быть зарядка, активная прогулка в быстром темпе или то, что Вам больше подходит.

4. Пейте больше воды.

5. Хотя бы раз в неделю позвольте себе то, что «вредно», но доставляет Вам удовольствие — побалуйте себя сладеньким, нарушьте диету и т.д. *Внимание! Делать это нужно не часто, иначе пропадет эффект.*

6. Не позволяйте расхищать Вашу жизнь! Вы вправе не общаться с бесцеремонными людьми, не отвечать на некоторые телефонные звонки, оставлять без ответа «пустые» письма.

7. Когда Вы подавлены или рассержены, попробуйте заняться интенсивной физической работой — уборка в доме, прополка огорода или что-то другое.

8. Дайте возможность себе «выпускать пар», но делайте это наедине. Можно кричать, громко петь, мять бумагу, стоять на голове, танцевать. Главное — не «вмешивать» в свое настроение окружающих.

9. Если нет аллергии, ешьте минимум один банан в день. Это чудодейственный продукт, который наряду с черным шоколадом прекрасно поддерживает нервную систему.

10. Полезно слушать спокойную музыку на свой выбор или звуки природы, параллельно, если есть возможность, делая спокойные дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Васильева А.В. д.м.н, главный научный сотрудник отделения лечения пограничных психических расстройств и психотерапии, руководитель международного отдела ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова, сертифицированный психоаналитик Немецкой академии психоанализа (ДАР), председатель российского отделения Всемирной ассоциации динамической психиатрии (ВАДП) Санкт-Петербург

2. Программа по профилактике суицидального поведения «Я выбираю жизнь»
<https://infourok.ru/programma-profilaktiki-suicida-v-shkole-1446886.html>

**Выпуск газеты подготовлен
педагогом – психологом
Е. В. Ереминой
2021г**