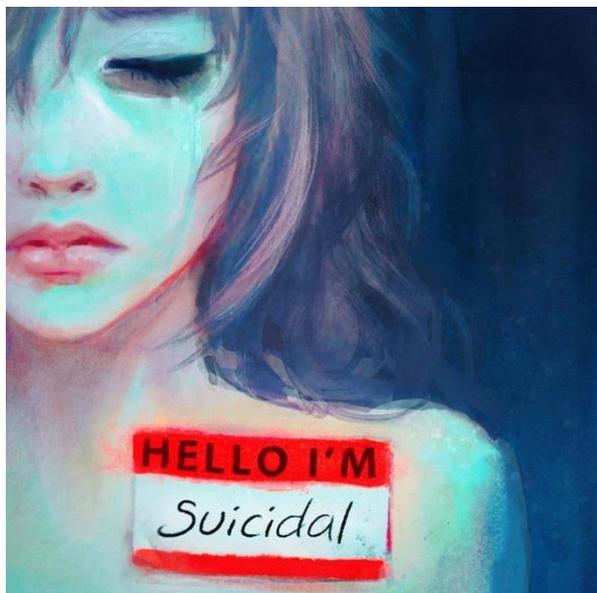




Центр Знаний
knowledge.org.ua



«Как распознать сигналы о ПОМОЩИ» Подростковый суицид

Жуля Наталья Александровна

детский психолог, гештальт - консультант, юнгианский – консультант, магистр психологии, практический психолог сш № 67 г.Киев, частная практика

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Суицид

умышленное самоповреждение со смертельным исходом
(лишение себя жизни);



в психологическом – отреагирование
аффекта, снятие эмоционального
напряжения, уход от той ситуации, в которой волей-неволей оказывается
человек.

Суицидальное поведение



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Аффективное

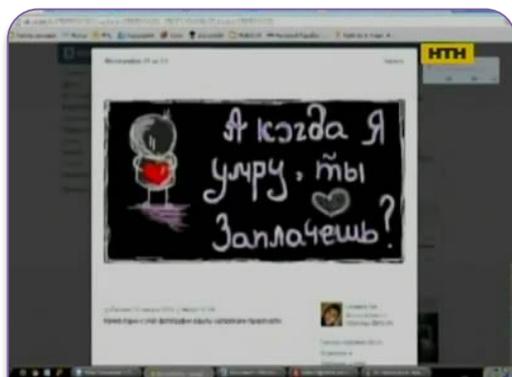
Демонстративное

Истинное

Признаки суицидального поведения



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Словесные



Поведенческие



Ситуационные

Классификация суицидального поведения



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Пресуицидальный
период

- Недифференцированные мысли
- Пассивные суицидальные мысли
- Осознанное желание умереть

Суицидальный
период

- Мысли
- Намерения
- Готовность
- Угрозы
- Попытки

Постсуицидальный
период

- Оценивается:
- По отношению к суициду
- По времени

Возрастные особенности суицидального поведения детей и подростков



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Цель суицида



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Прекратить боль
- Отсутствие внутренних сил справиться со своей жизнью
- Привлечение внимания
- Потребность в заботе и помощи близких любимых
- Заставить кого-то сделать что-то



Причины



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- несформированное понимание смерти – часто дети считают, что всё можно будет вернуть назад;
- депрессивные состояния детей и подростков;
- дисгармония в семье – дети могут решиться на самоубийство из-за отсутствия взаимопонимания между ними и родителями;
- саморазрушающее поведение (употребление алкоголя, наркотиков);
- ранняя половая жизнь часто приводит к ранним разочарованиям: наступление нежеланной беременности, расставание с любимым;
- реакция протеста при нарушении взаимоотношений со взрослыми;
- массовая информация (ТВ, интернет, игры, фильмы)
- заболевание

Особенности суицида в подростковом возрасте



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- *Детям* характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения.
- При переходе к *подростковому возрасту* возникает - повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающего и своей личности, эмоциональная нестабильность, высокая внушаемость и стремление к подражанию.

Специфичные для подростка проявления



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- ✓ у подростков нет по настоящему осмысленной картины смерти. Взрослый человек осознает, что смерть — это конец жизни, а подросток до конца не понимает этого. Для них это в какой-то мере виртуальная игра;
- ✓ для подростков важны три сферы: семья, школа, ровесники;
- ✓ причина самоубийства в подростковом возрасте может быть на первый взгляд незначительной, пустяковой или даже случайной;
- ✓ у подростков могут отсутствовать стадии, предшествующие собственно суициду, т. е. идеи и намерения;
- ✓ подростку очень трудно вербализовать (объяснить) что с ним происходит, описать свое состояние или проблему;
- ✓ для подростка, нередко, страшнее жить в той реальности, которая у него есть, нежели умереть;
- ✓ подростковый суицид — это чаще всего крик о помощи, попытка обратить на себя внимание, попытка решить свои проблемы «по-взрослому».

«Группа риска»



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Имеющие предыдущую попытку суицида (парасуицид)
- Демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные
- Имеющие тенденции к аутоагрессии
- У которых в роду были суицидальные поведения или суицид
- Алкоголизированные
- Хроническое употребление наркотиков или токсических препаратов
- Страдающие аффективными расстройствами (тяжелые депрессии)
- Хронические или фатальные заболевания
- Тяжелые утраты
- Семейные проблемы



Факторы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

демографические



социальные



клинические



психологические

Социальные

- Семейные
- Взаимоотношения со сверстниками
- Влияние средств массовой информации и социальных сетей



Психологические



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Проблемы идентичности (социальной и гендерной)
- Личностные характеристики
- Внутриличностный конфликт
- Трудности межличностного взаимодействия
- Когнитивный фактор (проблемы убеждений и установок подростков, их представления о смерти)

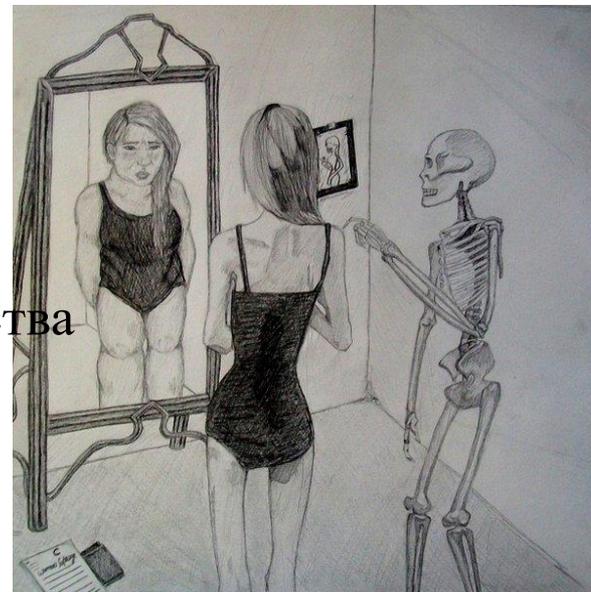


Клинические



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- { Депрессия
- { Шизофрения
- { Зависимости от психоактивных веществ
- { Расстройства поведения
- { Тревожные и посттравматические расстройства
- { Пищевые расстройства
- { Расстройства сна



Нарушение сфер



Центр Знаний
knowledge.org.ua



Причины подростковой депрессии



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Нестабильность нервной системы из-за гормональной перестройки организма
- Психологические нагрузки, связанные с поиском своего места в жизни, изменением представлений о жизни
- Снижение самооценки, чаще у девочек
- Переживания, связанные с первой любовью, или с первым сексуальным опытом
- Жестокое обращение родителей с ребенком
- Семейные проблемы
- Нерешительность
- Снижение успеваемости в школе

Симптомы депрессии



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- апатия, избегание друзей;
- постоянные боли, например головные или желудочные, боли в спине или чувство усталости;
- бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня;
- чувство грусти, беспокойства или безнадежности;
- ослабление способности сосредоточивать внимание или самостоятельно принимать решение;
- забывчивость;
- безответственное поведение – опоздания и прогулы школы, невыполнение своих обязанностей;
- внезапное снижение успеваемости в школе;
- потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю массы тела или полноту;
- употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи;
- бунтарское поведение;
- одержимость мыслями о смерти.

Состояние высокого суицидального риска



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве
- Состояние депрессии
- Проявления чувства вины /тяжёлого стыда /обиды /сильного страха
- Высокий уровень безнадежности в высказываниях
- Заметная импульсивность в поведении
- Факт недавнего/текущего кризиса/утраты
- Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты
- Выраженное физическое или психическое страдание (болевого синдром, «душевная боль»)
- Отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение
- Нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив»

Что в поведении подростка должно насторожить родителей:



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- ✓ резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам;
- ✓ подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон в течение продолжительного времени;
- ✓ резкое изменение поведения (подросток стал неряшливым, отдаляется от родителей, друзей, раздаривает дорогие ему вещи);
- ✓ вызывающее поведение;
- ✓ поведение саморазрушения (частые травмы, падения);
- ✓ ребёнок прямо или косвенно говорит о желании умереть, убить себя, нежелании жить.

Рекомендации родителям



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Расспрашивайте и говорите с ребёнком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Главное, при этом делать акцент на мысли: «Я не просто родитель, я – твой друг».
- Авторитарный стиль воспитания неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (т.е. агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договорённостей.
- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего. Узнайте, что ваш ребёнок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (реалистичный) план действий.
- Говорите с ребёнком на серьёзные темы: что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Если избегать разговоров на сложные темы, подросток всё равно продолжит искать ответы на стороне, где информация может оказаться не только недостоверной, но и опасной.

Рекомендации родителям



Центр Знаний
knowledge.org.ua

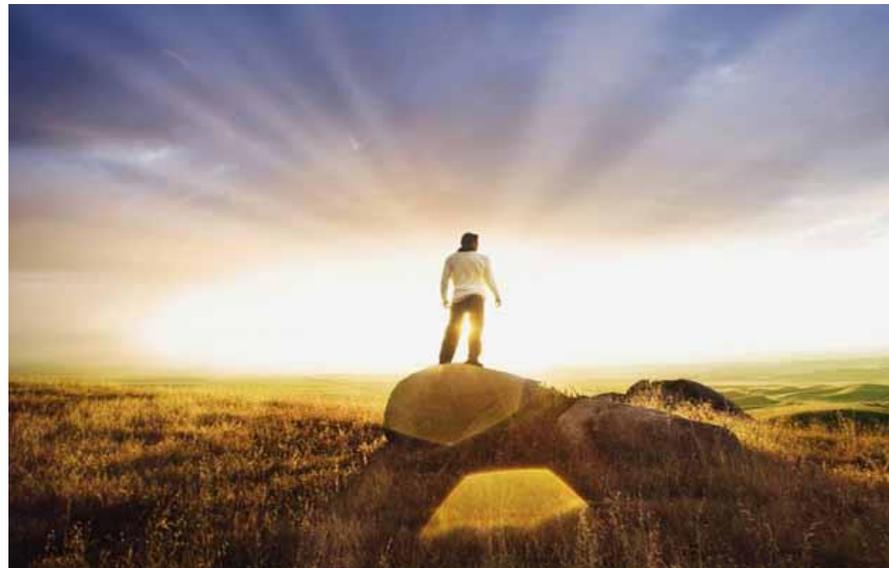
- Делайте всё, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – это ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребёнка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
- Давайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудач делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот, привычка к успехам порой приводит к тому, что человек начинает болезненно переживать неудачи.
- Доверяйте ребёнку, прощайте случайные шалости, будьте честными, искренними и последовательными.
- Любите своего ребёнка. Самое главное – научиться принимать детей такими, какие они есть. Ведь это мы, родители, помогая ребёнку в его развитии, получаем результат воздействия, результат своего труда.

Вопросы



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Ты уверен, что ты сделал все, что хотел сделать?
- Есть ли в мире места, фильмы которые ты хотел бы увидеть прежде чем умереть?
- На каких автомобилях ты хотел бы поехать, прежде чем умереть?



Рекомендации



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- ВЫСЛУШИВАЙТЕ «Я слышу тебя».
- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ Надо всем своим видом
- ПОКАЗАТЬ суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- ПОМОГИТЕ выразить словами, то, что происходит, выразить свои чувства, связанные с проблемой.
- НЕ БОЙТЕСЬ задавать вопросы о самочувствии в т.ч. и конкретные о планах и попытках
- ПРОЯСНЯЙТЕ, насколько реально воплощение слов о суициде у подростка: что произошло? может ли что-то измениться? Есть ли выход? Есть ли конкретный план? Что могло бы изменить решение? (можно предложить свои способы изменения ситуации), Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?
- ОБСУЖДАЙТЕ глупо делать вид, будто ничего не происходит, лучше говорить



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Видеозапись вебинара
можно посмотреть на нашем сайте: