

УО «Витебский государственный технологический университет»

Профилактика суицидального поведения в молодежной среде



Данные ВОЗ

- каждый год от убийства умирают 800 000 человек;
- каждые 40 секунд 1 человек кончает жизнь самоубийством;
- на каждый фактический суицид приходится 20 попыток;
- это вторая по частоте причина смерти в возрасте от 15 до 29 лет;

Термины:

- Самоубийство - осознанные преднамеренные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни с учетом знания о возможности достижения смерти и приведшие к смерти.
- Суицидальная попытка (e.stengel,1952) - осознанные преднамеренные действия, направленные на лишение себя жизни, но не завершившиеся смертью.
- Парасуицид (n.kreitman,1969) - несмертельное умышленное самоповреждение (самоотравление), которое нацелено на достижение желаемых субъектом изменений за счет самоповреждающих действий.
- Саморазрушающее поведение - различные варианты поведения или состояния человека, ведущие к нарушению психофизического благополучия и разрушению целостности организма (вплоть до смертельного исхода).

Некоторые существующие в обществе мифы:

- *Большинство самоубийств совершаются внезапно, без предупреждения.*
- *Человек, совершающий суицидальные действия, определенно решил умереть.*
- *Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.*
- *К суициду склонны лишь люди с психическими расстройствами.*
- *Говорить о самоубийстве не стоит: человек, подверженный риску, может это понять как поощрение суицидального поведения.*

Следует помнить!

***Суицид* не является случайным действием.**

***Суицид* никогда не бывает бессмысленным или бесцельным.**

***Суицид* является решением проблемы, дилеммы, брошенного кому-либо вызова, выходом из затруднений, психологического кризиса или невыносимой ситуации.**

Цель суицида

Поиск разрешения проблемы стоящей перед человеком и причиняющей ему интенсивные страдания.

Чтобы понять причину суицида, нужно прежде всего, знать проблемы, решить которые он предназначен.

Общей задачей суицида является прекращение осознания того, что происходит.

Ситуации, которые могут привести к интенсивным переживаниям, ощущению отсутствия выхода

- * обидные, оскорбительные, несправедливые ситуации (даже если при объективном рассмотрении они таковыми не являются).
- * неприятности в семье;
- * разлука с друзьями, любимой девушкой/ парнем, одноклассниками и др.;
- * смерть любимого или другого значимого человека;
- * разрыв отношений с любимым человеком;
- * межличностные конфликты или потери;
- * проблемы с дисциплиной и законом;
- * давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушительному поведению других.

Ситуации, которые могут привести к интенсивным переживаниям, ощущению отсутствия выхода

- запугивание, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- разочарование успехами в учебном заведении, серьезные трудности в учебе;
- высокие требования в учреждении образования к итоговым результатам обучения (экзамены);
- безработица, проблемы с трудоустройством, тяжелое экономическое положение;
- нежелательная беременность, аборт и его последствия.

Причины суицидального поведения:

- **Нарушение детско-родительских отношений.**
Все обследуемые подростки, пытавшиеся совершить самоубийство **чувствуют, что не было реального взаимодействия или нет настоящих эмоциональных связей со своей семьей.**
Только **10 % обследованных** заявили, что они в состоянии тревоги могут говорить со своими родителями.
- Конфликты с друзьями или педагогами (как последняя капля, толкнувшая к суициду, но не основная причина №1).
- Прессинг успеха(страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех).
- Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании

Признаки высокого суицидального риска:

- Открытые высказывания о желании покончить с собой (в разговоре с друзьями, родственниками, близкими людьми).
- Косвенные намеки на возможные суицидальные действия (игры, применение атрибутов для возможного суицида).
- Активная предварительная подготовка (накопление лекарственных средств, приобретение оружия и т.д.).
- Имеющиеся сведения о недавно перенесенном кризисе.
- Фиксация на теме самоубийств с эгоцентрической направленностью.

Признаки высокого суицидального риска:

- Резко и кардинально изменившейся стереотип поведения (несвойственная замкнутость, постоянно сниженное настроения или его перепады, нарушение межличностных отношений и смена или потеря привычного круга общения).
- Внезапное проявление несвойственных ранее черт аккуратности, стремление к упорядоченности в окружающих вещах, раздача под надуманными предлогами личных вещей.
- Поведение и эмоциональный фон подростка внезапно становятся излишне спокойными и словно отрешенными (стремление к уединению, внешнее спокойствие), нарушение межличностных отношений.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема для разговора.
2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.
3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.
5. Фантазии на тему своей смерти.
6. Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и др.).

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

7. Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

9. Приобретение средств для совершения суицида.

10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ

12. Высказывания тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
13. Написание прощальных писем.
14. Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
15. Несвойственная молчаливость или высказывание со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
16. Утрата интереса к любимым занятиям.
17. Проявление признаков депрессии (негативное отношение к себе, негативное отношение к миру).
18. Склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам.

Способы реагирования

- Педагогические работники действуют согласно алгоритму деятельности педагогических работников по предупреждению аддиктивного и суицидального поведения студентов.
- Педагогические работники создают условия для благоприятного психологического климата в коллективах.
- Педагогические работники в различных ситуациях обращают внимание на поведение и взаимодействие студентов между собой и с преподавателями.
- Педагогические работники о выявленных проблемах, о неадекватном реагировании на ситуацию информируют деканат факультета, отдел воспитательной работы.
- Поддерживают постоянную связь с социальным педагогом, педагогом-психологом по вопросам поведения, воспитания, обучения и успеваемости студентов.

В критической ситуации необходимо:

- Находиться рядом , разговаривать спокойно, лучше вывести в другое помещение, вызвать бригаду скорой помощи (психиатрической).
- Сообщить о случившемся в ОВР, деканат факультета.
- В остальных случаях не требующих оперативного реагирования, бригаду скорой помощи вызывает врач медпункта.