

Подростковый суицид: работа с подростками, имеющими суицидальные намерения

В организации образования главным субъектом во всей системе выявления учеников, склонных к самоубийству, является именно педагог. Причина заключается в том, что родители не всегда своевременно успевают отметить в поведении ребенка какие-либостораживающие изменения. Педагог же постоянно наблюдает за своими воспитанниками на протяжении рабочего дня. Поэтому резкие изменения в поведении школьника – первый звоночек, что стоит присмотреться к нему с особой внимательностью.

До тринадцатилетнего возраста суицидальные попытки и сам подростковый суицид наблюдаются крайне редко. Основная активность выпадает на период в 14 до 15 лет, а максимум отмечается к 16-19 летнему возрасту.

Признаки и профилактика суицидальных рисков

Индикаторы риска подросткового суицида являются теми признаками, которые указывают на суицидальную готовность личности. Различают:

1. **Словесные** – видны в рамках бесед: фразы, свидетельствующие о беспомощности, прощание с собственной жизнью, изречения о желании умереть в шуточной форме, амбивалентность оценивания значимых событий или же людей (колебания между любовью и ненавистью); речь становится медленной и маловыразительной; самообвинения.

2. **Эмоциональные** – внимание на именно на контекст тех посланий, что выражаются в словесной форме вместе с невербальными сообщениями (длительные паузы, плач, с усилением проговариваемые слова, всхлипывания); переживание горя, чувство неудачи, вины, собственной малозначимости; различные страхи опасения; ребенок крайне растерян, а его действия импульсивны.

3. **Поведенческие** – выражаются в спонтанных поведенческих изменениях без какой-либо веской причины, что отдаляют подростка от значимых для него людей или важной деятельности. Например, поступки, совершенные бездумно и опрометчиво, несущие значительный риск для здоровья и сохранности жизни, наблюдается склонность к употреблению каких-либо наркотических средств и алкоголя. Явное депрессивное состояние, выраженное в плохом эмоциональном самочувствии, острой тоске и заторможенности. Яркими признаками являются расставание с теми вещами, с которыми у подростка уже образовалась определенная связь на психологическом уровне.

Подростковый суицид: ресурсы психолого-педагогической помощи

Средства и способы решения подобных проблем в предсуицидальной ситуации и профилактика суицидальных рисков – это сильные стороны личности

и окружения. Они значительно увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом.

Внутренние ресурсы: в их число входят инстинкты сохранения жизни, социальный опыт, интеллект, потенциал в коммуникативном плане, успешный опыт разрешения жизненных проблем.

Внешние ресурсы: семейная, а также дружеская поддержка, помощь медицинских сотрудников, программа, рассчитанная на индивидуальные психологические особенности ученика.

Карта наблюдения

Если педагог обнаруживает индикаторы суицидального риска, начинает беспокоиться и решает приступить к системному наблюдению, целесообразно ведение карты наблюдения.

Карта заполняется классным руководителем, воспитателем или иным педагогом, который больше других находится в коммуникации с подростком. В ней отмечаются замеченные поведенческие знаки. Предназначена для построения аргументированных бесед с родителями, психотерапевтами и психиатрами, администрацией образовательной организации, воспитательной работы с подростком.

Подростковый суицид: работа с подростком после суицидальной попытки

Сообщение подростка о попытке суицида в прошлом служит условным согласием и разрешением на то, чтобы дальше развивать данную тему, упоминать ее в беседах. Главное, помнить о том, что большее число попыток суицида являются не чем иным, как криком о помощи. Подросток таким образом обращается к взрослому и рассчитывается на эмоциональную поддержку с его стороны. В ходе разговора, в котором имеет место суицидальные угрозы либо в прошлом времени, либо в настоящем, главное – заключить с ребенком **«антисуицидальный контракт»**. Его цель – предотвратить вероятность самоубийства во время или же после окончания разговора (позволяет выиграть некоторое время, необходимо для того чтобы своевременно оказать подростку помощь).

Применяя антисуицидальный контракт в качестве основы, реализуют:

- проработку решений, способных стать альтернативой;
- устранение хаоса, происходящего внутри подростка («Почему бы не подождать, пока...»).

Если вы успешно посеяли в его голове зерно сомнения, касательно правильности принятого решения, то можно считать, что свою задачу вы на половину выполнили.

Вопросы, которые надо задать человеку, планирующему самоубийство:

- Как дела? Как ты себя чувствуешь?

- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать? Ты надумал покончить с собой?
- Как бы ты это сделал? А что, если ты причинишь себе боль?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было?
- Если я попрошу тебя пообещать мне не причинять себе боль, ты сможешь это сделать? Что мешает тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Что могло бы помочь сейчас? От кого ты бы хотел эту помощь получить?
- Твои родители знают, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
- Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом?
- Если тебе придется пообещать не убивать себя, сможешь ли ты сдержать свое слово? На какое время?

К угрозам различного характера всегда надо относиться со всей серьезностью:

- говорите с подростком откровенно и прямо;
- дайте ему максимально почувствовать, что вам совершенно не безразлично происходящее с ним;
- слушайте с неподдельной искренностью и стремлением к пониманию;
- твердо отстаивайте ту точку зрения, что суицид – это неэффективное решение проблем;
- прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки подростку, нуждающемуся в помощи;
- получите обещание не причинять себе боль никаким образом;
- подумайте, кто может помочь ребенку;
- пригласите психотерапевта; при осложненных или критических ситуациях доставьте подростка в ближайший психоневрологический центр или больницу;
- оставайтесь с ребенком рядом. Если необходимо уйти, оставьте его на попечение другого взрослого;
- попытайтесь установить, насколько произошедшая ситуация стала кризисной и суицидоопасной;
- выявите моральные структуры личности, которые подверглись психотравматизации, и зоны сохранной моральной мотивации – они выступят в качестве антисуицидальных факторов.

Работа с подростком в постсуицидальной ситуации поможет понять причины суицида, определить уровень риска повторного совершения, использовать ресурсы для его предотвращения. Вернувшись в школу после попытки суицида, подросток часто испытывает стыд, неуверенность, страх перед общением. Другая сторона – он гордится своей уникальностью. При лидирующей позиции в классе, суицидент способен стать кумиром и образцом подражания. В обоих случаях ребенок нуждается в психологической поддержке, реабилитации.

Симптомы депрессии и эмоционального неблагополучия подростка

Показатели	Симптомы
Внешний вид и поведение	<p>Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Гипомимия (бедность мимики). Амимия (отсутствие или ослабление выразительности лицевой мускулатуры). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Патетические интонации. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение</p>
Эмоциональные нарушения	<p>Скука. Грусть. Уныние. Угнетенность. Мрачная угрюмость. Злобность. Раздражительность. Ворчливость. Брюзжание. Неприятное, враждебное отношение к окружающим. Чувство ненависти к благополучию окружающих. Чувство физического недовольства. Безразличное отношение к себе, окружающим. Чувство бесчувствия. Тревога беспредметная (немотивированная). Тревога предметная (мотивированная). Ожидание непоправимой беды. Страх немотивированный. Страх мотивированный. Тоска как постоянный фон настроения. Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности. Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг</p>
Психические заболевания	<p>Депрессия. Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом,</p>

	внутренним напряжением и тревогой. Маниакально-депрессивный психоз. Шизофрения
Оценка собственной жизни	Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем
Взаимодействие с окружающим	Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью. Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания
Вегетативные нарушения	Слезливость. Расширение зрачков. Сухость во рту («симптомы сухого языка»). Тахикардия. Повышенное артериальное давление. Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха. Ощущение комка в горле. Головные боли. Бессонница. Повышенная сонливость. Нарушение ритма сна. Отсутствие сна. Чувство физической тяжести, душевной боли в груди (голове, эпигастрии, животе). Запоры. Снижение (повышение) веса тела. Пища ощущается безвкусной. Снижение либидо. Нарушение менструального цикла (задержка). Снижение аппетита
Динамика состояния в течение суток	Улучшение состояния к вечеру

Принципы первичной беседы с подростком в предсуицидальной ситуации

1. **Выслушивание:** «Я слышу тебя», «Ты имеешь право поступать, как считаешь нужным», «Не стоит делать необдуманных поступков, дай сначала тебя понять», «Давай думать вместе». Не пытайтесь утешить подростка общими словами: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

2. **Открытое обсуждение.** Отрицание или избегание темы самоубийства в индивидуальной беседе приводит к тревожности ребенка, возникает недоверие к педагогу.

3. **Внимание к косвенным показателям предполагаемого самоубийства.** Каждое шутливое упоминание (или угрозу) о суициде следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать взрослого за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев.

4. **Скрытые вопросы, которые помогут установить контакт:** «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумываются о самоубийстве...», «Ты хочешь себя убить, а я хочу, чтобы ты жил...»

5. **Подчеркивание временного характера проблемы:** раньше такой проблемы не было, значит, ее может не быть и в будущем. Узнайте, чья еще поддержка ему нужна, чтобы ее решить.

6. **Компетентная помощь.** Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам (психиатру, психотерапевту). Попросите разрешения поделиться ситуацией с его родителями.

Как построить беседу с ребенком, если вы заметили у него суицидальные наклонности

Если что-то в поведении вашего ребенка показалось странным, тревожным, или педагог заявил о своем беспокойстве, – отложите дела, старайтесь практически все время проводить рядом с подростком (или держать на расстоянии, но в поле зрения) до тех пор, пока не уверитесь в том, что суицидальное настроение ушло. Если вы не в состоянии самостоятельно справиться с существующей проблемой, немедленно обратитесь за помощью к психологам, психотерапевтам или психиатрам.

Примеры фраз для построения конструктивной беседы с подростком

Подросток говорит	Родитель отвечает, приглашая к доверительному разговору
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение.»

	Поговорим об этом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

Источник: http://www.menobr.ru/article/59962-qqe-16-m7-podrostkovyyu-suitsid-rabota-s-podrostkami-imeyushchimi-suitsidalnye-namereniya?utm_source=letternews&ustp=F&utm_medium=letter&utm_campaign=letternews_menobr.ru_obr_portal_rass_21022017