

Организация работы по профилактике суицида в образовательной среде

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). В большинстве случаев осуществляется как форма агрессии против собственного Я. Суицид является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

Парасуицид (от греч. para – возле, около + лат. sui – себя + caedere – убивать) — в отличие от истинного суицида, парасуицидальная попытка имеет другой смысл, она направлена на определенный социальный эффект. Это не желание реального самоуничтожения, а чаще всего призыв к изменению человеческих взаимоотношений. В частности, выделяют такие мотивы, как призыв на помощь, протест против сложившейся ситуации, необходимость дать себе паузу в ситуации конфликта, избежание страдания, самонаказание, отказ от жизни. Парасуицид отличается от попыток суицида (самоубийства) тем, что он чаще встречается среди молодых людей, находящихся в состоянии резкого дистресса, но у которых отсутствует какое-либо серьезное психическое заболевание. Тем не менее многие люди, обратившиеся к парасуициду, в дальнейшем пытаются покончить жизнь самоубийством. Такое поведение нацелено на достижение желаемых субъектом изменений за счет физических последствий. Поэтому обязательно необходимо как можно быстрее помочь таким людям разобраться с возникшими у них проблемами и постараться разрешить их.

Самоповреждение

Нанесение самому себе телесных повреждений, умышленно или по неосторожности, случайно. Умышленное С. - частый признак психических заболеваний, особенно протекающих с депрессией, истерических.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О НАЛИЧИИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ

смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.

предпочтение траурной или скорбной музыки

разговоры об отсутствии ценности жизни

фантазии на тему смерти

интерес к возможным средствам самоубийства

высказывания «я не хочу жить», «я хочу умереть», «нет смысла жить дальше» и т.д.

косвенные высказывания «ничего, скоро вы отдохнете от меня», «ничего, скоро все закончится для меня», «он скоро пожалеет, что отверг меня» и т.д.

приобретение средств самоубийства

высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.

написание прощальных писем

странное «прощальное» поведение с людьми

приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел

раздача личных вещей, составление завещания
несвойственная молчаливость или высказывание со скрытым вторым смыслом,
связанные со смертью, символические высказывания
особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти
проявление признаков депрессии

Наиболее типичным состоянием перед суицидом является депрессия, кроме того непосредственным стимулом обычно выступает конкретная стрессовая ситуация.

ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

понижение настроения, глубокая печаль
резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность,
плаксивость, слабость
потеря аппетита или переедание
повышенная сонливость, бессонница
недомогание
снижение внимания
нерешительность
апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим интерес
социальная самоизоляция, отход от семьи, друзей, молчаливость
снижение эффективности труда, учебы

ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

предшествующая попытка суицида
тяжелая морально-психологическая обстановка в коллективе, семье
смерть близкого человека, любимого, разрыв значимых отношений
прогрессирующая тяжелая болезнь
переживание острого кризиса
эмоциональные нарушения (острые приступы паники, вины, стыда)
психические заболевания
алкоголизм, наркомания
отверженность в группе
переживание самоубийства популярного в обществе или в конкретной группе человека
воспитание и пребывание в семье, где есть алкоголики, наркоманы и психические больные
ранняя потеря матери или обоих родителей, особенно в результате самоубийства
совершение уголовно-наказуемого поступка
получение необратимых увечий и травм (потеря зрения, конечностей и т.д.)
неразделенная любовь
психическая травма в результате насилия
измена любимого человека
предательство близких
боязнь позора
значительные бытовые и материальные трудности
принадлежность к группе риска (гомосексуалисты, заключенные, военнослужащие)

Среди причин самоубийств можно назвать следующие:

Неурядицы в личной жизни:

тотальный неуспех в романтических или сексуальных отношениях;

несчастливая любовь;

смерть кого-то из родных или друзей;

доведение до самоубийства

целенаправленная травля, угрозы, унижения;

физические издевательства, изнасилования, побои;

непонимание окружающими, одиночество;

проблемы на работе, финансовые проблемы, долг;

аутинг (публичное разглашение личной информации о сексуальной ориентации или гендерной идентичности человека против его желания и согласия);

Нереализованность в жизни (творческая, профессиональная, романтическая).

Потеря смысла жизни;

Потеря интереса к жизни, усталость от жизни;

Проблемы со здоровьем (эвтаназия в штате Флорида, США, также формально является самоубийством, так как, согласно закону, больной должен вводить препарат себе сам).

Религиозный фанатизм (обычно распространённый в сектах), ритуальное самоубийство.

Вынужденное самоубийство (под угрозой мучительной смерти или расправы с близкими родственниками).

Боязнь наказания (страх осуждения со стороны родных или общества у разоблаченных преступников).

Самоубийство для сохранения чести (харакири).

Подражательное самоубийство (после аналогичных смертей известных личностей или литературных персонажей)

Психические заболевания

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Организация внеклассной воспитательной работы.

Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Учащиеся, чувствующие, что учителя к ним справедливы, что у них есть близкие люди в школе, ощущающие себя частью школы, гораздо реже думают или пытаются совершить самоубийство.

Задачи педагогов:

Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе так и в период трудной жизненной ситуации (составление программы или плана работы по профилактике суицидального поведения учащихся).

Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.

Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование

детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

Своевременное выявление групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств.

МЕРОПРИЯТИЯ

-Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, находящихся в социально-опасном положении.

-Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

-Оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

-Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблеморазрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

-Работа с семьей ребенка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

-Родителей необходимо познакомить с информацией о причинах, факторах, динамике суицидального поведения, снабдить рекомендациями, как заметить надвигающийся суицид, что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

Говорить ли с детьми о суициде? Есть пословица «Не буди лихо, пока оно тихо»...С детьми о суициде вести беседы можно с позиции их помощи товарищу, который оказался в трудной жизненной ситуации. Что бы вы сделали, если б ваш друг....Известно, что подростки в трудной ситуации чаще всего обращаются за помощью и советом к своим друзьям, чем к взрослым. Именно поэтому подростки должны быть осведомлены о том, что суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Дети должны получить достоверную информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому. Готовиться к таким беседам нужно очень серьезно. Обязательно рассказать о телефоне доверия.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АДМИНИСТРАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВ

Классным руководителям и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся. Должно насторожить следующее: ребенок погружен в свои мысли, не

может сосредоточиться на уроке, начал пропускать занятия, перестал активно общаться со сверстниками, стал чересчур педантичен, ведет себя демонстративно и др.

Проводить регулярные замеры эмоциональных состояний учащихся.

Для подростков с выявленными или подозреваемыми устойчивыми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую обстановку на уроках (не ругать, не устраивать публичных разбирательств и т.п.), постараться деликатно выяснить причину подавленности, проявить понимание и поддержку, главное в этот период – не учебное достижение, а эмоциональное благополучие.

В рамках данной проблемы профилактический эффект имеют систематические занятия с учащимися, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д. На уроках гуманитарного цикла и классных часах с подростками необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех – с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ.

Недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с учащимися суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий (родительских собраний, классных часов) – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.

6. В классных уголках разместить плакаты

с адресами помощи и надежды:

- наркологической службы (телефон и адрес);
- центра медицинской профилактики (телефон, адрес);
- центра службы практической психологии (телефон, адрес); телефон доверия.

Учитесь слушать. Ребенок должен знать, что вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит, какие проблемы он решает в настоящее время. Попытайтесь найти выход из проблемы, никогда не используйте информацию, полученную от ребенка, во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают вам право поступать вопреки его желаниям.

Давайте советы, но не давите ими. Мы все не очень любим прислушиваться к чужому мнению, очевидно, что совет может быть эффективен только случае его востребованности. Во всех остальных случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

Для человека в состоянии кризиса принципиальными факторами является подавляющая важность неразрешимой проблемы и чувство беспомощности и безнадежности. Давление этих чувств провоцирует индивида к действиям по немедленному разрешению ситуации.

Будьте открыты и сосредоточены, когда подозревается суицид.

Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации. Мысли о суициде и наркотиках чаще всего приходят к тем, кто не сумел добиться уважения и

самоуважения.

Препятствием для совершения суицида могут являться антисуицидальные факторы личности, обесценивающие самоубийство как способ разрешения проблем и формирующие антисуицидальный барьер. Как правило, такими факторами являются нереализованные творческие планы, осознание бессмысленности самоубийства, боязнь причинить душевную боль родным и близким, неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства, а также религиозные и социальные табу, связанные с проблемой смерти и самоубийства. Для некоторых личностей сам акт самоубийства как символ (или просто как неудавшийся акт) может быть символом слабости.