

О мерах по профилактике суицида среди несовершеннолетних

Критерии выявления несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению

Более всего восприимчивы к суициду подростки, у которых присутствуют следующие факторы:

Ранние попытки к суициду;

Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные;

Суициды в семье или в окружении друзей;

Алкоголизм;

Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов;

Аффективные расстройства, особенно тяжёлые депрессии;

Хронические или смертельные болезни;

Тяжёлые утраты, например, смерть любимого человека, особенно в течение первого года после потери;

Семейные проблемы.

Психические заболевания, а именно:

Депрессия;

Неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой;

Маниакально-депрессивный психоз;

Шизофрения.

Большинство потенциальных самоубийц страдают от депрессии. Депрессия часто начинается постепенно, проявляясь в тревоге и унынии. Люди могут не

осознать её начала. Признаками эмоциональных нарушений являются:

Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;

Ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;

Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;

Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

Погруженность в размышления о смерти;

Отсутствие планов на будущее;

Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Признаки депрессии у подростков

ПОДРОСТКИ

Печальное настроение

Чувство скуки

Чувство усталости

Нарушение сна

Соматические жалобы

Неусидчивость, беспокойство

Фиксация внимания на мелочах

Чрезмерная эмоциональность

Замкнутость

Рассеянность внимания

Агрессивное поведение

Непослушание

Склонность к бунту

Злоупотребление алкоголем или наркотиками

Плохая успеваемость

Прогулы в колледже

Алгоритм действий куратора, социального педагога при работе с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению.

1. Если куратор/социальный педагог заметил у ребенка признаки суицидального/аддиктивного поведения, прежде всего не стоит бить тревогу. Можно попросить ребенка задержаться в классе и провести с ним спокойную, по возможности доверительную беседу. Далее стоит деликатно отправить ребенка на консультацию к психологу, который сможет дать квалифицированную помощь, выяснить причины такого поведения, побеседовать с родителями и посодействовать в поиске квалифицированных врачей и психологов.

После беседы с ребенком следует провести беседу с родителями так же максимально спокойно. Родителям надо объяснить, что в данном случае возможно только спокойное поведение, никаких обвинений и скандалов, и, тем более, игнорирования изменений в поведении ребенка.

Рассказать родителям «Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению».

**Рекомендации куратору, социальному педагогу
по ведению беседы при работе с детьми,
склонными к суицидальному и аддиктивному поведению.**

Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос. Вы должны показать, что то, что происходит с ребенком для вас важно, и вы готовы помочь. Пример: «Мне кажется, что с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно - грустный, задумчивый, отрешенный... у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад/рада тебе помочь».

В то же время разговор должен быть уверенным.

К разговору стоит подготовиться.

Следует показать ребенку, что не смотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.

Важной задачей такого разговора является уговорить ребенка обратиться за помощью - к школьному психологу либо родителям. Это должно так же происходить без сильного давления, но настойчиво.

Алгоритм действий родителей детей, склонных к суицидальному и аддиктивному поведению.

Беседа с ребенком.

После спокойной беседы с ребенком следует отвести его к врачу (врач-нарколог, психиатр, врач-психотерапевт) для оказания адекватной в данном случае медицинской помощи.

Попросить у врача информацию о том, где можно найти квалифицированных психологов по данному вопросу в данной территории. В случае отсутствия информации, обратиться в отдел здравоохранения, образования, либо найти психолога самостоятельно.

Так же необходимо посетить психолога самому родителю, а при необходимости пройти курс психотерапии для избежания возникновения синдрома созависимости и формирования адекватного поведения родителей с проблемным ребенком.

Рекомендации родителям по ведению беседы с детьми, склонными к суицидальному и аддиктивному поведению

Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.

•Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет, или же родитель таким образом может попросту добиться рецидива.

•В то же время все ваши подозрения и претензии вы должны предъявлять ребенку уверенно, возможно даже жестко. Это даст ребенку понять, что его контролируют, и все, что с ним происходит, не остается без внимания родителей.

•К такому разговору стоит тщательно подготовиться. Можно заранее записать для себя на листе бумаги все происходящие события с указанием дат.

•Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.

•В случае, если вы подозреваете своего ребенка в употреблении ПАВ, то наиболее вероятно, что в результате первого разговора будет категорическое отрицание факта приема наркотиков. В этом случае следует сказать примерно следующее: «Я тебе верю, и все же ты понимаешь, что наркоманов вокруг очень много, и я беспокоюсь за тебя и твое будущее, тем более, что в последнее время ты начал вести себя необычно. Мы хотели бы, чтобы ты прошел экспертизу для того, чтобы убедить нас в нашей неправоте и успокоить. Это будет лучше, чем любые слова и обещания. Если тесты докажут, что мы неправы, то мы извинимся за наши подозрения и успокоимся».

•Важно, чтобы наркологическая экспертиза была проведена в течение трех суток после эпизода, который вы расцениваете как состояние наркотического опьянения.

•Если же у ребенка наблюдается суицидальное поведение, конечной целью разговора станет договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога. Пример: «Мы готовы тебе помочь во всем, ты можешь обращаться к нам в любое время. И все же нам кажется, что тебе стоит так же обратиться за помощью к специалисту, который будет беспристрастен и опытен в решении таких вопросов».