

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

Пропуски 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».