Миф 6. Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это его дело.

Факт. Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии.

Миф 7. Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить.

Факт. Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим.

Миф 8. Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач.

Факт: Не все суициденты страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями.

Структура разговора для оказания эмоциональной поддержки подростку:

- Начало разговора: «Мне показалось, что в последние время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»; «Ты выглядишь подавленным, твой голос звучит очень расстроенным»
- Применяем техники активного слушания: «Правильно ли я понял(а), что…?»
- Обращаем внимание как на вербальные, так и на невербальные знаки:

Вербальные:

"Ты говорил, что был очень подавлен после... Расскажи об этом подробней, пожалуйста»

Невербальные:

"Ты выглядишь сильно огорченным"

"Твой голос звучит очень расстроенным"

"У тебя дрожат руки, когда ты об этом говоришь"

- Где необходимо, делайте сочувственные замечания:

"Тебе многое пришлось пережить"

"Трудно тебе пришлось"

"Действительно, это было страшно"

-Прояснение намерений: «Ты чувствуешь тоску, беспомощность, отчаяние?»; «Ты считаешь, что до тебя никому нет дела?»; «Есть ли у тебя ощущение, что жизнь не стоит того, чтобы ее продолжать?»; «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить?»; «Ты думал о смерти?»; «Имеешь ли ты желание покончить с собой?»

Если ответ «Да»…-«Что может помочь противостоять этим идеям (друзья, семья, сообщества, специалисты?..»

-Нормализация. Вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»; «Я знаю, что тебе сейчас очень тяжело, ты чувствуешь себя одиноко и т. д. Я готов(а) тебе помочь и находится рядом сколько будет нужно…».

Если вас что-то тревожит, первым делом поговорите со своим ребенком! Не оставайтесь один на один с проблемой. Обращайтесь за помощью!

Контакты:

Адрес: г. Архангельск, ул. Попова, дом 43

Контактные телефоны:

Приёмная: тел. 8 (8182) 20-62-80

centr_nadejda@mail.ru

Авторы-составители: педагоги-психологи:

Прыгунова Е.С., Молева О.А.

ГБУ АО «Центр «Надежда»

УВИДЕТЬ.

УСЛЫШАТЬ.

НЕ ОПОЗДАТЬ.

(буклет для родителей)

Ваше внимательное отношение к ребенку может помочь предотвратить беду!
Беду со страным названием суицид…

Особенности суицидального поведения несовершеннолетних

1.Низкая способность к прогнозированию последствий аутоагрессивных действий.
2.Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов суицида.
3.Факторы окружающей среды (семья, школа).
4.Взаимосвязь с отклоняющимся поведением.

Мотивы суицидального поведения

1.Крик о помощи.
2.Попытка повлиять на поведение взрослых.
3.Привлечь к себе внимание.
4.Избавление от душевной боли, страданий, переживаний.
5.Чувство вины, стыда, позора, страха, мести, протеста.
6.Уход от трудной ситуации, действительная или мнимая угроза.

Главное, что должны мы все понимать, человек думающий о смерти всегда хочет жить, он до последнего колеблется, надеется на помощь, надеется, что его состояние заметят. И поэтому оставляет какие- то знаки.

Поведенческие знаки:

1. ПАВ, курение.
2. Уходы из дома.
3. Самоизоляция.
4. Изменение привычек (уход за собой).
5. Внезапные изменения поведения.
6. Склонность к рискованным поступкам.
7. Раздача вещей.
8. Ритуалы (Прощание).
9. Депрессивная музыка, кино, субкультуры эксплуатирующие тему смерти, социальные сети.
10. Подготовка к суициду.
11. Самоповреждающее поведение.
12. Суицидальные действия.

Коммуникативные знаки:

1.Косвенные высказывания «Скоро все закончится», «Ничего уже не важно», «Без меня всем будет лучше» и т.д.
2.Шутки, ироничные высказывания на тему смерти и суицида.
3. Прощание.
4. Прямые сообщения о суицидальных намерениях, сообщения о конкретном плане суицида.

Когнитивные знаки:

1.Разрушающие установки.
2.Негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего.
3. Безнадежность.
4. «Туннельное мышление».
5. Суицидальные мысли, намерения, планы.

Эмоциональные знаки:

1. Амбивалетность по отношению к жизни.
2. Переживание горя.
3.Признаки депрессии, выраженная паника, тревога.
4. Возбуждение, агрессия, ненависть к себе.
5. Чувство вины, малозначимости.
6. Эмоциональная лабильность.

Самое главное не игнорировать попытки и слова. Все действия подростка – повод поговорить, выяснить, понять.

Факты и мифы о суицидах

Миф 1. Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.

Факт. Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей.

Миф 2. Настоящее самоубийство случается без предупреждения.

Факт. Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

Миф 3. Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь.

Факт: Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием.

Миф 4. Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы.

Факт. Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида.

Миф 5. Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом.

Факт. Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата.