***Слайд №1Название***

**Материалы семинара «Профилактика суицида обучающихся»**

Как известно, социально-экономические потрясения в об­ществе стимулируют рост числа самоубийств. Поэтому не­удивительно, что преобразования, происходящие в нашей стране, обострили ситуацию с суицидами. В частности, увеличилось их количество среди молодежи.

***Слайд №2 Маяковский***

**Суицид (**самоубийство) – это умышленное самоповреждение со смертельным исходом то есть намеренное лишение себя жизни.

Как исключительно человеческий акт суицид встречается во всех культурах. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями и глубокой депрессией и смотрят в будущее без надежды. Саморазрушение является одним из многих жизненных выборов, открытых для людей. Ни одна группа, национальность или класс людей не свободны от этого «непростительного греха общества». Если человек ни разу не произнес слово «самоубийство», означает ли это, что он полностью свободен от желания умереть?

***Слайд №3Статистика***

*Как часто вы слышите или произносите фразы: «*Если бы я сейчас умер, мои родители пожалели бы, что относились ко мне так плохо…», «Лучше умереть, чем так дальше жить…», «Я устал от жизни…», «Вам не придется слишком долго меня терпеть…», «Вам без меня будет лучше…»

Эти высказывания для случайного наблюдателя могут показаться не связанными с самоубийством, но следует подчеркнуть, что именно они используются в пресуицидальных беседах и записках. Угрозы могут превратиться в действия. Вместо пассивного принятия непреодолимых трудностей возникает активная декларация независимости: смерть от своих рук. Жертва как будто кричит: «По крайней мере, я сумел сделать хотя бы это!».

***Слайд №4 картинки суицида***

В 9 случаях из 10 самоубийств – это не желание покончить счеты с жизнью, а крик о помощи. Поэтому профилактика юношеского суицида – это не избежание конфликтных ситуаций, что нереально, а создание такого психологического климата в школе, дома, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким, непризнанным и неполноценным, повышение его адаптивных способностей подростков.

Когда это происходит? Чаще всего весной и осенью. В 80% случаев – дома в дневное или вечернее время, когда кто-нибудь может вмешаться.

Как это происходит? Откровенно демонстративно, чаще всего кому-либо адресовано и похоже на шантаж. Но всегда опасно и требует чуткости и внимания со стороны взрослых.

***Слайд №5 Понятия***

Остановимся более подробно на основных понятиях:

1. **Суицидальные покушения:** все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).
2. **Суицидальные попытки:** демонстративные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства, однако это не снижает потенциальной опасности подобных действий.
3. **Суициальные проявления:** суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

***Слайд №6 Картинки***

**Все суициды делятся на три группы: *истинные, скрытые и демонстративные*:**

**Истинный суицид** никогда не бывает спонтанным, хотя и выглядит иногда довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие нередко такого состояния человека не замечают (особенно если откровенно не хотят замечать). И своеобразный тест на готовность к истинному суициду — размышления человека о смысле жизни. Далеко не все подростковые самоубийства происходят от несчастной любви. Просто «юноша, обдумывающий житье» (или соответственно девушка) не нашел для себя ответа, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ «жить для того, чтобы жить» ему еще очень трудно. Да и основной процент самоубийств «из-за любви» происходит не потому, что подросток стремится начать интимную жизнь или у него бушуют гормоны. Просто чаще всего детская влюбленность — не что иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если уж не родителям, то Ему или Ей. И когда взаимность не возникает, нередко приходит ощущение, что ВО ВСЕМ МИРЕ ТЫ НИКОМУ НЕ НУЖЕН…

Основная часть суицидов — это не что иное, как попытка вести диалог: только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь. Это явление часто называют **демонстративным суицидом.** Очень часто приходится сталкиваться с родительскими жалобами на «неуправляемость» подростков: разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища. Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой, начинают давать ему успокоительные препараты… А на самом деле все гораздо проще: подростки таким образом стремятся привлечь родительское внимание. И тогда взрослые пусть обругают, но зато увидят, что у них есть ребенок! И как это ни цинично и ни страшно, иной раз подростковые суициды происходят по той же причине: ребенок уходит из жизни с мыслью: наконец-то вы обратите внимание на то, что я есть. Вернее, был…

**Скрытый суицид** — удел тех, кто понимает, что самоубийство — не самый достойный путь решения проблемы, но тем не менее другого пути найти не может. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое «суицидально обусловленное поведение». Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта, и даже алкогольная или наркотическая зависимость… Именно этой опасности и жаждут скрытые суициденты, если не могут найти выхода…

***Слайд №7 Статистика***

*В современной статистике смертей самоубийство почти во всех странах занимает* ***третье место*** *— вслед за смертью в результате болезни и несчастного случая.*

1. *По статистике, ежегодно более* ***миллиона*** *землян сами ставят точку в своей жизни.*
2. *Один из двух возрастных* ***«пиков» самоубийств*** *— «пик» молодости — приходится на возраст* ***от 15 до 25 лет.***
3. *Среди* ***девочек*** *почти в* ***2,5*** *раза больше потенциальных самоубийц, чем среди мальчиков.*
4. *Влечению к смерти в острой форме подвержены* ***4,5% подростков*** *в возрасте* ***от 15 до 19 лет.***
5. *Хорошие взаимоотношения детей с родителями уменьшают риск суицида до 1%, постоянные* ***ссоры*** *ведут к увеличению этого риска до* ***18%****.*
6. *Соотношение попыток самоубийства и смертей у подростков составляет* ***50:1****.*

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не дела­ют. Однако это совсем не означает, что их не посещают мрачные фантазии в минуты глубочайшего отчаяния. Печальная статистика случаев аутоагрессии возникает, когда дети достигают 11-18 лет. Пик суицидной активности приходится на старший подростковый возраст- 14-16 лет.

Лишь в 10% случаев имеется истинное желание покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростков - это крик о помощи. Не­случайно 80% таких попыток предприни­мается в дневное время - **«крик» этот ад­ресован прежде всего близким людям!**

***Слайд №8 Опрос суицидентов***

**Какие мотивы ведут подростка к суициду?**

Анализ результатов опроса подростков-суицидентов позволил установить:

* 40% из них хотели «дать человеку понять, в каком я от­ чаянии»;
* 30% - «заставить раскаяться человека, который плохо со мной обращался»;
* 25% - своим поступком решили показать «как я люблю другого» и выяснить «действительно ли любит меня дру­гой»;
* 25% - надеялись «повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение»;
* 18% - расценивали свою попытку как «призыв, что­бы пришла помощь от другого».

Независимо от конкретной причины, более половины суици­дов - это «обращение» к другому человеку, причем **значимому!** Подростком руководит не желание умереть, а стремление повли­ять на другого.

**Результаты исследований, проведенных**  **в школах России, показывают, что причинами** **различных видов суицидального поведения**  **по мнению подростков, могут быть:**

**-** стремление дать окружающим понять, что человеку плохо, - 11,9%;

- стремление повлиять на другогочеловека, чтобы добиться от него желаемого - 8,8%;

**-** проблемы в семье - 72,4% (!);

- несчастная любовь - 50,1%;

- желание заставить человека раскаяться в плохом отношении к другому - 8%;

- употребление алкоголя, наркотиков - 47,8%;

- от нечего делать - 3,2%;

- безысходность положения - 32,1%;

- чтобы выделиться - 2,3%;

- проблемы в школе - 28,9%;

- плохое настроение - 1,3%.

***Слайд №9 Причины по Личко***

**Ко всем намекам на суицид следует относиться с полной серьезностью.** С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

*Обратите особое внимание на вашего ученика, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие* ***особенности****:*

***Слайд №10 Особенности поведения***

* 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;
* нарушение аппетита;
* признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
* упадок сил;
* неряшливый внешний вид;
* частая смена настроения;
* отдаление от семьи и друзей;
* излишний риск в поступках;
* дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;
* примирение с давними врагами.

*Всё вышеперечисленное является* ***признаками эмоциональных нарушений****, способных привести подростка к самоубийству.*

***Слайд №11 Факторы риска***

Рассмотрим более подробно факторы суицидального риска у подростков. Внимание на слайд.

**Выделено семь особенностей, характеризующих самоубийство:**

***Слайд №12 Особенности***

1. Невыносимая психологическая боль. Боль - это именно то, от чего хочет избавиться суицидальный человек. Первая и немедленная цель состоит в том, чтобы уменьшить эту боль любыми доступными средствами. Это могут быть какие-то совместные действия с родителями, друзьями; любые интервенции, которые могут уменьшить его боль, депрессию, уменьшить ту степень страданий, которую он испытывает.

2. Неудовлетворенность психологических потребностей. Прежде всего, это — потребность в безопасности, потребность в возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, потребность в дружбе, в принадлежности к чему-либо, к какой-либо группе.

3. Поиск решения проблемы. Однако этот поиск не венчается каким-либо иным ответом, нежели смерть. Других выходов из ситуации подросток не видит.

4. Желание отключить сознание. Часто суицидальный подросток просто хочет отключить сознание, чтобы перестать ощущать болезненность своего существования. Он бежит и от боли и от сознания, при этом присутствует беспомощность и безнадежность, чувство бессилия и чувство, что никто из окружающих не может ему помочь в борьбе с его болью, и что нет другого выхода, кроме самоубийства. Возможность вариантов для него ограничена. Очень редко они видят только два варианта: либо полностью идеальное решение, либо закончить все это. Ключевое слово "только": только это или только то.

Вы очень поможете подростку, когда дадите ему возможность увидеть, что выбор всегда существует, и очень часто жизнь заставляет принять какие-то неприятные выборы. Но само сознание того, что у этого молодого человека есть возможность сделать выбор, хоть не на долго отодвинет его от этого ощущения беспомощности. Даст ему больше ощущения контроля.

5. Противоречивость. Мы все можем одновременно любить и ненавидеть кого-то из родителей, своего ребенка, супруга. Я имею в виду моменты ярости, когда мы, например, говорим своему ребенку: "Уйди с глаз долой, видеть тебя не могу".

Суицидальный человек столь же противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти. Человек, желающий убить себя, часто оставляет какие-то знаки, которые свидетельствуют о том, что ему действительно нужна помощь. Именно эта противоречивость и дает возможность психологу вступить в ситуацию. Около 80% людей, склонных к суициду, оставляют своим друзьям и близким ясные знаки относительно своих намерений. Суицид совсем не обязательно акт враждебности или мести, хотя многие люди так думают. Это может быть попытка индивида сделать так, чтобы другие увидели его боль и остановили его от того, чтобы убить себя. И поэтому он бессознательно оставляет эти знаки.

6. Модель избегания. Часто подросток усвоил некую модель поведения: не обращаться к проблеме лицом к лицу. Вместо встречи с проблемой он убегает от нее. Он больше склонен пассивно терпеть, нежели оказывать противодействие чему-либо. Он может убегать из школы, из дома, а не стараться каким-то образом решить ситуацию. Так же у него выработалась некая модель того, как справляться с жизнью. Он приспосабливается таким образом, видя вещи в черно-белом свете. Это так называемое "полярное мышление": либо хороший, либо плохой. Некоторые дети явно демонстрируют такой тип поведения в школе: ребенок, который хочет быть во всем совершенным, иначе он просто ощущает себя неудачником.

7. Неприятие неудач. Еще одна группа риска в отношении самоубийств - это одаренные дети, которые часто считают, что они должны все делать только отлично. И когда они встречаются даже с какой-то маленькой неудачей, например, они просто не выдающиеся студенты или школьники, то это приводит их к ощущению, что они просто неудачники.

***Слайд №13 помощь***

Самоубийство - это акт отчаяния, это проявление сознания в нестабильном состоянии ограниченного сознания по причине невыносимой боли и неразрешимой проблемы. Эта боль является результатом неудовлетворенных психологических потребностей, которые воспринимаются этим человеком, как критические для его психологического выживания.

ЧЕМ МОЖНО ПОМОЧЬ ТАКОМУ РЕБЕНКУ?

**I. Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Предотвращение самоубийства состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

**2. Нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца — психически больной.** Суицид — не повод для осуждения. Да, человек выбрал не самый лучший способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

**3. Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения.** Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и поведением; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

**4. Будьте внимательным слушателем.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем выслушивать чье-то мнение. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

**5. Не давите на чувство долга.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно часто встретить и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?». Но, возможно, именно этого и хочет суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

**6. Не предлагайте неоправданных утешений.** Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

**7. Предложите выходы из проблемной ситуации.** Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», — попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека и что может помочь ему справиться с возникшей ситуацией.

**8. Вселяйте надежду.** Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», — когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи.

**9. Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность желания покончить жизнь самоубийством. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

**10. Обратитесь за помощью к специалистам. Если вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в помощь данному ученику.**

***Слайд №14 картинка***

**Материалы семинара в электронном виде, рекомендации для родителей – вы можете скачать в нашем центре.**

И в завершении, пройдемся по основным мифам, в которые мы верим, но которые вводят нас в заблуждение.

**Слайды №№ 15-19**