

Для рассмотрения данного вопроса необходимо разобраться в следующих понятиях:

Суицид - осознанное лишение себя жизни, которое заканчивается летальным исходом. В смысле психологии суицида лежит реакция на аффект, ликвидация эмоционального напряжения и избавление от тяжелой психологической ситуации, в которую попал человек. Лица, которые пытаются прибегнуть к такому выходу из ситуации испытывают сильнейшую душевную боль и пребывают в стрессовом состоянии, не находят другого выхода. Суицидальное поведение - проявление суицидальной активности, то есть у человека имеют место мысли и намерения, попытки шантажа и угрозы, а также покушения на свою жизнь. Суицидальное поведение наблюдается и в норме, и при психопатиях.

Выделяют несколько разновидностей суицидального поведения:

Демонстративное поведение

При данном виде в поведении подростка находится сильное желание привлечь к себе и своим проблемам внимание, показать, как ему сложно справиться с жизненными проблемами и сложными ситуациями. Это своеобразный крик о помощи.

Аффективное поведение

В основе аффективного суицидального поведения лежат яркие эмоции, под воздействием которых человек импульсивно пытается покончить с жизнью, но четкого плана суицида не имеет. Такие эмоции всегда негативные и крайне выражены: обида, гнев.

Истинное поведение

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Автор: Администратор

02.09.2020 00:30 - Обновлено 02.09.2020 00:41

Человек тщательно и продуманно готовится к самоубийству, заранее составляет план действий, а все попытки строятся так, чтобы они действительно закончились гибелью, так же оставляют предсмертные записки, в которых либо «все всем прощают», либо никого ни в чем не винят, а также объясняют свое желание закончить земное существование.

Причинами суицида являются:

- § отсутствие зрелого понимания смерти
- § перенесенный стресс.
- § большие изменения в жизни
- § работа
- § трудности в отношениях
- § финансовые проблемы
- § неспособность принять неопределённость
- § негативный внутренний диалог
- § нереалистичные ожидания

§ тяжелое заболевание

§ злоупотребление алкоголем или наркотиками

§ прилюдное унижение

§ хроническая депрессия.

Профилактика суицидального поведения

является непростой задачей и включает не только действия родителей и воспитателей/педагогов, но и сверстников ребенка, задумавшего самоубийство (друзья, одноклассники, товарищи по спортивной секции и прочие). Следует помнить, что попытка или планы самоубийства у подростка – это, в первую очередь, крик о помощи, просьба обратить на себя внимание и желание быть услышанным. Предотвращение суицида должно включать работу людей из близкого окружения со всех сторон (педагоги и школьный психолог, семья, друзья и одноклассники).

1. Занятие спортом. Физические нагрузки не только укрепляют мышцы тела человека, но и активизируют его желание жить и творить. Утренняя пробежка, посещение теннисного корта или плавбассейна — идеальный вариант выхода из лабиринта, который ведет в бездну.

2. Йога. В данном случае речь идет не о модном способе познать свою суть, а о спасательном круге для суицидника. Люди, которые умело контролируют свой разум посредством определенных манипуляций, никогда не будут думать о попытке свести счеты с жизнью.

3. Нормализация сна. Лечение суицидального поведения часто начинается после того, как у пациента был обнаружен сбой в режиме покой-бодрствование. При такой схеме

жизнедеятельности человека о здоровье не может быть и речи. Необходимо поставить себе установку, что спать нужно не менее 8 часов при погружении в сон после 22.00.

4.Рациональное питание. Если в организме человека не хватает определенных веществ, то он становится апатичной личностью. При недостатке кальция необходимо употреблять молочные продукты, орехи, яйца и дары моря. При нехватке магния и калия следует снабдить свой холодильник мясными продуктами в виде крольчатины и говядины. Не помешает в этом случае пополнить свой рацион сухофруктами, сырами и соками.

5.Солнечные ванны. Подобная рекомендация некоторым людям покажется бесполезным советом. Однако врачи настаивают на том факторе, что озвученная природная энергия способна подзаряжать людей лучше любого генератора.

6.Правильный выбор знакомств. Лучше избежать неприятности, чем затем мужественно с ней бороться. Именно лицемерный друг часто может вызвать суицидальное поведение у более наивного приятеля. Причина такой стратегии со стороны нечистоплотной в помыслах особы может заключаться в зависти или в ревности к кому-либо.

7.Внимательное отношение и разговоры. С ребенком необходимо постоянно разговаривать, искренне интересоваться не только его состоянием, но и планами, нерешенными проблемами и трудностями. В беседах с подростком родители должны его настраивать на «оптимистическую установку», вселять уверенность в достижении поставленных целей. С ребенком необходимо говорить о будущем (в позитивном ключе), помогать разрешить возникшие трудности, анализировать их и искать оптимальные пути их преодоления. Ни в коем случае в общении с подростком родителям не допускается упрекать его «постоянно недовольном виде и ворчании», сравнивать ребенка с другими, более успешными, бодрыми и положительными детьми. Также следует стараться раскрыть ребенку в себе позитивные стороны и скрытые ресурсы личности. Для повышения самооценки подростка допускается сравнения его «вчерашнего» с ним «сегодняшним» и настроить на еще более успешный вариант «подростка-завтрашнего».

8.Новые дела Положительную роль играет введение в обыденную жизнь ребенка новых дел. Родителям важно вместе с подростком ежедневно узнавать что-то новое и полезное, выполнять то, чем раньше не занимались (подойдет увлечение любым хобби, совместные прогулки или чтение и обсуждение книг). Стоит записать ребенка, как и

самих родителей, в тренажерный зал или совместное выполнение утренней гимнастики. Рекомендуется пересмотреть варианты выполнения домашних дел, провести генеральную уборку в доме или даже ремонт. Как вариант – приобрести любое домашнее животное (возможно о нем и мечтал ребенок в детстве), а уход за новым членом семьи мобилизует подростка и настроит на позитивное восприятие жизни.

9.Продолжительные прогулки на свежем воздухе

10.Необходимость консультаций со специалистами (психотерапевт, психолог).

Рекомендации взрослым

§ Выявление признаков суицидального поведения

§ Восприятие суицидента как личности

§ Заботливые взаимоотношения

§ Умение внимательно слушать

§ Спорам – нет

§ Умение спрашивать

§ Участие, а не утешение

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Автор: Администратор

02.09.2020 00:30 - Обновлено 02.09.2020 00:41

§ Предложение конструктивных подходов

§ Вселение надежды

§ Борьба с одиночеством

§ Помощь специалистов

§ Сохранение дальнейшей заботы и поддержки.

□

□

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Автор: Администратор

02.09.2020 00:30 - Обновлено 02.09.2020 00:41

□