

Психологические особенности подросткового периода и суицидальное поведение

Григорьева Анна, педагог-психолог

Краевое государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
«Хабаровский центр развития психологии и детства "Психология"»

Подростковый возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью и повышенной чувствительностью к стрессовым ситуациям, что может приводить к формированию депрессивных состояний и суицидальных мыслей.



На фоне социальных факторов, таких как буллинг, проблемы в семье или сложности в межличностных отношениях, подростки могут испытывать чувство изоляции и беспомощности, что увеличивает риск суицидальных намерений.

Кроме того, влияние общественного мнения и стремление соответствовать ожиданиям окружающих могут усугублять внутренние конфликты и негативно сказываться на психическом здоровье подростков.

Суицид - это добровольное лишение себя жизни.

Самоубийство является второй по частоте причиной смерти в молодости.

Максимум суицидных попыток приходится на возраст 15-24 года.

Больше всего самоубийств регистрируется весной.

Чаще всего это действие говорит о том, что у ребенка неудовлетворены минимум пять из нижеперечисленных потребностей:

1. Потребность в безопасности
2. Потребность в ощущении собственной значимости и ценности
3. Потребность в принятии
4. Потребность в уважении к мыслям, мнению, чувствам, эмоциям подростка.
5. Потребность в собственном пространстве и месте
6. Потребность в контакте (отношениях)
7. Потребность в заботе со стороны значимых людей.

Важно помнить, что самоубийство редко случается внезапно. Более 80% людей сообщают о своём намерении совершить самоубийство, прежде чем это сделать. Они дают нам знать о своих несчастьях и страданиях. Очень важно не оставить этот крик о помощи без внимания.

Мы, взрослые, люди с опытом, должны понимать и принимать тот факт, что многое из того, что нам кажется пустяком, ребёнком может восприниматься как **вопрос жизни и смерти.**

Наша обязанность поддержать ребёнка в решении его проблем, с которыми он столкнулся первый раз и предложить варианты выхода из ситуации. Советы по принципу «плюнь и разотри, не обращай внимание, если игнорировать, проблема сама собой решиться» — это не помогает!

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВАЖНО ПОМНИТЬ,
ЧТО ПРИЧИНА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ И
ПОВОД ЭТО РАЗНОЕ!**

**ВАША ССОРА С РЕБЕНКОМ, ПОСЛЕ КОТОРОЙ
ОН ПОРЕЗАЛ РУКИ, МОЖЕТ БЫТЬ ЛИШЬ
ПОСЛЕДНЕЙ КАПЛЕЙ В МОРЕ НАКОПЛЕННЫХ
ЧУВСТВ И НЕРЕШЕННЫХ ПРОБЛЕМ.**

**ИТАК, КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКУ НУЖЕН
РАЗГОВОР «ПО ДУШАМ» И ПОМОЩЬ**

МАРКЕРЫ:

- Изменение внешнего вида (резкое изменение стиля, преобладание черного цвета, капюшон, закрытые рукава в жаркую погоду;
- Преобладающее грустное тоскливое настроение;
- Ухудшение работоспособности (стал неусидчивым; сам себе на уме; жалуется, что очень сложно стало учиться, что-то запомнить и т.д.);
- Небрежное отношение к себе, своему здоровью и своим вещам (при том, что ранее было другое);
- Проблемы с питанием, ухудшение аппетита на протяжении долго времени (неделя и более);
- Частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
- Прямые высказывания о смерти (да, зачем вообще жить; Смерть лучше жизни), шутки про смерть, рисунки;
- Изменение характера (угрюмость, отчужденность, раздражимость, беспокойство, усталость, нерешительность, апатия);
- Систематические порезы, ожоги, синяки на теле.
- Резкие и необоснованные вспышки агрессии.

ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА НАПРАВЛЕНА НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРИЧИН

Вот некоторые из них:

- Проблемы и конфликты в семье;
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду);
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок – изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду;
- Несчастливая любовь, одиночество;
- Страх перед будущим;
- Потеря смысла жизни;
- Воздействие искусства. Подражание кумирам. Родителям следует насторожиться, если ребенок фанат погибшего кумира;
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей. Любая критика и самый невинный вид наказания могут оказаться невыносимым.

Мотивы суицидального поведения очень разнообразны и строго индивидуальны. Однако, общей целью суицида является поиск решения.

Суицид не является случайным действием. Он никогда не бывает бессмысленным или бесцельным. Он является решением проблемы, выходом из затруднений, психологического кризиса или невыносимой ситуации.

Суицид бывает способом выразить внутреннее ощущение безысходности, протеста, мести, а также призыв; избегание наказания/страдания; самонаказание.

И от родителя, в первую очередь, зависит создание фундамента, на который ребенок может опереться в ситуации кризиса.

Этим фундаментом могут выступать **непрерывный контакт с родными и семейный оптимизм.**

Непрерывный контакт с родными является залогом эмоциональной привязанности, когда ребенок уверен, что вне зависимости от его поступков, успехов (оценок в школе, отношения учителей и прочее) он все равно любим и будет принят, получит поддержку и прощение, если совершил ошибку.

Семейный оптимизм содержит в себе следующий посыл «мы с тобой, мы справимся, потому что мы есть друг у друга»!

Рекомендация родителям по организации разговора с ребёнком:

1. Избегайте разговоров на тему морали. Если разговор и должен состояться, то наедине и в период затишья.
2. Принимайте своего ребенка таким, какой он есть: совсем не похожего на славного соседского мальчишку, или отличника-одноклассника. Он уникален, он личность.
3. Не шпионьте за детьми. Если ребенок заметит, будет только хуже, они просто научатся лучше скрываться.
4. Не оказывайте давления на подростка, не предъявляйте чрезмерные требования в учебе, жизни.
5. Как можно чаще подчеркивайте все хорошее и успешное, свойственное вашему ребенку-это повышает уверенность в себе, укрепляет веру в будущее, улучшает состояние.
6. Поддерживайте самостоятельные решения вашего ребенка; не увлекайтесь его оцениванием, не судите его, путь к повышению самооценки лежит через самостоятельность и собственную успешную деятельность.
7. Тактично и разумно поддерживайте все инициативы своего ребенка, направленные на повышение самооценки, личностный рост, физическое развитие.

8. Проявляйте искреннюю заинтересованность в делах ребенка, имейте дело с человеком, а не с «проблемой», разговаривайте с ребенком на равных. Не включайте позицию учителя или эксперта, это может оттолкнуть ребенка.

9. Создайте ребёнку тыл. Человеку он нужен особенно в переходном возрасте. А «ПЕРЕДОВОЙ» ему хватает и без Вас: на улице, в учебном учреждении, в компании. Пусть дом станет для него тылом, где можно побыть слабым, помолчать, когда хочется или просто отдохнуть. Ребёнок должен знать, что у него есть убежище. А если дом это «передовая», он будет убегать из дома. И найдёт то место, где ему будет комфортно. И хорошо если это будет «правильная» компания, взрослый или позитивный положительный лидер, а ведь часто случается наоборот.

10. Не превращайте разговор с ребенком в допрос, задавайте простые и искренние вопросы: «Чем я могу помочь?», «Что случилось»?

11. Пытайтесь увидеть кризисную ситуацию глазами своего ребенка.

12. Дайте ребенку возможность находить свои собственные ответы, даже тогда, когда считаете, что знаете как правильно.

13. Если хотите дать совет относительно ситуации, в которой оказался ребенок, спросите разрешения.

14. И очень важно оставаться собой, чтобы ребенок воспринимал вас как искреннего, честного человека, которому можно доверять.

Куда можно обратиться с ребенком

Психиатрическая помощь:

Для проживающих, имеющих прописку в городе

Хабаровске:

До 15 лет – ДПНДО №1 ул. Муравьева-Амурского 11, тел.

Рег. +7 (4212) 30-48-08.

После 15 лет – ПНДО ул. Постышева 13, тел рег. +7 (4212)

23-27-15.

После 18 лет в зависимости от места жительства:

ПНДО №1 – ул. Постышева 13, тел. рег. +7 (4212) 23-27-15.

ПНДО №2 – ул. Кубяка 2, тел.рег. +7 (4212) 35-80-01.

Психологическая и психотерапевтическая помощь

Места помощи, где могут бесплатно оказать психологическую и психотерапевтическую помощь, людям попавшим в сложные жизненные ситуации.

1. Отделение психотерапии #1

Адрес Калинина 142

Телефон 56-21-03

Для приема необходим паспорт и флюорографии

Отделение оказывает психологическую и психотерапевтическую помощь взрослым и подросткам при любых жизненных ситуациях.

2. Отделение психотерапии #2

Адрес Кубяка 26

Телефон 36-36-45

Для приема необходим паспорт и флюорографии

Отделение оказывает психологическую и психотерапевтическую помощь взрослым и подросткам при любых жизненных ситуациях.

3. Центр социальной помощи семье и детям.

Адрес Постышева 8

Телефон 30-82-69

Центр оказывает социальную, психологическую и юридическую помощь семьям, взрослым, подросткам и детям, попавшим в сложную жизненную ситуацию.

4. Центр "Содружество"

Адрес Амурский бульвар 51а

Телефон 73-98-55

В центре работают несколько отделений:

- Ранняя коррекция развития для детей от 4 до 7 лет.
- Сопровождение семьи и детей в кризисных ситуациях.
- Специализированное сопровождение семей несовершеннолетних матерей.

5. Центр КГАНОУ «Психология»

Адрес Проезд Трамвайный 5А

Тел: 30-74-70

В центре работают несколько отделений:

- Сопровождение семьи и детей в кризисных ситуациях
- Оказание помощи при выявлении факта насилия
- Коррекционная помощь

Телефон доверия: 8 800 2000 122, 30-70-92 - можно сообщить о фактах насилия, жестокого обращения

Родители,если в жизни вашего ребёнка произошло что-то из ряда вон выходящее, держите всегда в голове формулу царя Соломона: «И это пройдёт!». Как можно чаще говорите ему такие слова: ты молодец, тебе необходимо верить в свои силы даже тогда, когда в тебе будет сомневаться весь мир. А мы – всегда с тобой и всегда тебя поддержим!

Самое важное – чтобы у ребенка были доверенные лица, люди, с которыми он может говорить откровенно, рассчитывать на их поддержку и понимание: это родители, учителя, тренеры, друзья. Пусть ребенок знает, что ему всегда есть к кому обратиться. Уважаемые родители, я желаю Вам наслаждаться своим родительством, в каждом их возрасте, не торопя движение жизни.

И ВАЖНО ПОМНИТЬ В СВОЁМ РОДИТЕЛЬСТВЕ ВЫ ТОЖЕ НЕ ОДНИ! ЕСЛИ ВЫ ЧТО-ТО НЕ ПОНИМАЕТЕ ПРО СВОЕГО РЕБЁНКА, НЕ ЗНАЕТЕ И ТРЕВОЖИТЕСЬ, НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ.