

## **Меры по профилактике и предупреждению суицидального поведения у несовершеннолетних. Организация помощи несовершеннолетним, совершившим суицидальную попытку**

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, является одной из самых главных задач нашего общества.

Профилактика суицидального поведения у детей и подростков является системой общих и специальных мероприятий на разных уровнях: на общегосударственном и правовом уровне, на общественном уровне, медицинском, педагогическом, социально-психологическом и семейном уровнях.

К условиям успешности профилактической работы можно отнести следующие составляющие: комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность. Своевременность приобретает главное значение при работе с подростками. Известный факт, что подростковые суициды в большинстве случаев совершаются в состоянии аффекта.

От внимательного отношения и грамотного, своевременного реагирования окружающих (родителей, педагогов, сверстников, медицинских работников) зависит, реализует свой суицидальный план подросток или остановит его.

Способы предотвращения, профилактики суицида детей и подростков.

Основные задачи профилактики суицидов в учебных заведениях следующие:

- Своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой.
- Установление с детьми более близких отношений путём доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать им помощь.
- Проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, высказываний или изменений в поведении. Помнить, что мнение о том, что кто часто угрожает покончить с собой, никогда не сделает этого, не только ошибочно, но и опасно.

- Оказание помощи в учёбе, ученикам с низкой успеваемостью. Плохая успеваемость и стыд от этого, насмешки, могут стать фактором суицида.
- Контроль посещаемости и прогулов. Выявление причин пропусков занятий.
- Изучение семьи, условий жизни ребёнка.
- Выявление психических болезней ребёнка, своевременное оказание психологической помощи, предотвращение алкоголизма и наркозависимости, токсикомании.
- Осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства: к токсическим веществам, к опасным медикаментам, огнестрельному и иному оружию.
- Формирование у детей позитивных потребностей, формирование умения всегда быть занятым конструктивными делами и занятиями, быть трудолюбивым, любознательным.
- Раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание, изучение чего-либо).
- Организация деятельности детей и подростков, которая является альтернативой отклоняющемуся поведению: кружки по интересам, спортивные секции, художественные или танцевальные классы, экскурсии и турпоходы, благотворительная деятельность и т.д.
- Одной из мер профилактики отклоняющегося поведения у детей и подростков в государственном масштабе можно назвать оказание учителям и воспитателям в преодолении стресса на рабочих местах. Ведь известный факт: лучший учитель – это здоровый учитель.

#### Формы профилактики подросткового суицида:

- Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого воспитателя, учителя и родителя.
- Освоение знаний возрастной психопатологии, а также соответствующих приемов индивидуально-психологического подхода, лечебной педагогики и психотерапии.
- Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы.
- Неразглашение факторов суицидальных случаев в школьных коллективах.
- Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска. Мнение о том, что тот, кто угрожает покончить с собой, никогда этого не сделает, не только ошибочно, но крайне опасно.

- Проведение при необходимости тактичной консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром.
- Формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях. Ничем не может помешать напоминание подросткам о том, что все мировые религии предупреждают о тяжелой участи самоубийцы. Жизнь не заканчивается после смерти, а самоубийца, по всем мировым верованиям, испытает адские мучения, покончив жизнь самоубийством.
- Повышение стрессоустойчивости путем психологической подготовки подростка к сложным и противоречивым реалиям современной жизни, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей.

Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка суицида

Чаще всего несовершеннолетние в состоянии стресса или после совершённой попытки испытывают главную проблему – проблему общения, т.е. неспособности или невозможности обсудить с кем-то возникшие проблемы. Поэтому диалог с ребенком в это время является бесценным. Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда является установление доверительного общения с подростком. Это очень трудно, но нужно проявить всю мудрость и терпение.

1. Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Следующие вопросы помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

— Похоже, что у тебя что-то стряслось?

— Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

— Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше риск суицида).

Помощь подросткам с суицидальными наклонностями или совершившими попытку суицида:

1. Вы должны оставаться самим собой. Иначе ваши разговоры и действия будут фальшивыми в глазах ребенка.
2. В вашу задачу входит вступить с подростком в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам, что у него на душе.
3. Не столь важно, что вы говорите, важно, как вы говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но искренне сопереживаете ребенку, ваш голос, интонация, мимика передадут ваши чувства.
4. Говорите на равных, а не как старший.
5. Не думайте, что вы должны что-то говорить, когда возникнет пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
6. Проявите искреннее участие, а не допрос с пристрастием. Простые и прямые вопросы «Что случилось?», «Что произошло?» будут мене угрожающими, чем сложные, Напоминающие допрос, вопросы.
7. Направляйте разговор в сторону боли ребенка, а не от нее.
8. Будьте на стороне ребенка. Не принимайте сторону людей, которым он причиняет боль или которые причиняют боль ему.
9. Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение и выход.
10. И последнее. Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!

Самоубийство является сложным, многоплановым явлением. Сегодня оно представляет серьезную проблему общественного здоровья, требующую постоянного внимания.

Профилактика самоубийств, помимо усилий специалистов в области суицидологии, предусматривает повышение уровня знаний в этой области не только работников учебных заведений, но и родителей и всего общества в целом.