

или клиническому психологу. Во время проведения психологической консультации подросток раскрывает свое психоэмоциональное состояние, переживание и тревогу. Иногда требуется госпитализация суицидента в больницу во избежание суицида.

13. Важность сохранения заботы и поддержки. Даже если критическая ситуация завершилась, то специалисты и члены семьи не должны расслабляться. Ситуация может повториться, если не разрешена проблема, приведшая к ней. Следует помнить, что процесс адаптации к социуму и восстановления жизненного потенциала достаточно длительный.

14. Подростку можно помочь, выслушав его чувства: печаль, одиночество, гнев, вину, страх, отчаяние. Нужно просто посидеть с ним рядом, молча слушая и проявляя, тем самым, заинтересованность, внимание и заботливое отношение.

15. Определив источник психического дискомфорта, необходимо подвести подростка к пониманию проблемы и причин ее усугубляющих.

Необходимо уверить суицидента в том, что он может говорить о своих чувствах (ненависть, горечь, обида,

желание отомстить, неразделенная любовь) и эмоциях без стеснения. Если причина суицида определена, можно найти альтернативные пути выхода из сложной ситуации. Следует выяснить, что остается позитивно значимым для подростка и использовать этот ресурс для выхода из кризиса, выстроив дальнейшую перспективу его развития.

КГКОУ ШИ № 3 г. Хабаровска
Педагог – психолог
Жабина
Лариса Александровна



Профилактика подросткового суицида

Знаете ли вы, что Россия находится на 6 месте в мире по общему уровню суицидов. Россия вышла на 1 место в мире по подростковым суицидам в возрасте от 15 до 19 лет. Россия занимает 3 место в Европе по детским суицидам.

Суицид - это осознанный акт ухода из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека всякий смысл.

Способы профилактики суицида:

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Задача стоит в распознавании признаков опасности: суицидальные угрозы, депрессии, поведенческие изменения, приготовления к уходу, беспомощность и безнадежность, изолированность и одиночество.

2. Примите подростка как личность, не думайте, что он не способен на самоубийство, действуйте согласно собственным убеждениям.

3. Установите добрые и заботливые взаимоотношения. Тем, кто чувствует себя бесполезным и нелюбимым, понимание и участие отзывчивого человека станут ободряющим фактом.

4. Будьте внимательным слушателем. Из-за чувства отчуждения подростки не настроены, принять советы.

Больше всего они нуждаются в обсуждении своей проблемы и боли, печали, вины, страха или гнева.

5. Не спорьте с ним, не проявляйте агрессии, не выражайте потрясения тем, что услышали о самоубийстве.

6. Задавайте вопросы – это лучший способ остановить кризис - с каких пор ты считаешь свою жизнь безнадежной. Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет облегчением для отчаявшегося человека, испытывающего боязнь осуждения и непонимания.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные подростки не принимают высказываний о том, что у всех есть такие же проблемы, как и у тебя. Это уничижает их чувства и заставляет ощущать себя еще более ненужным и бесполезным.

8. Предложите им конструктивные подходы. Вместо того, чтобы говорить подростку: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите его поразмыслить над альтернативными решениями, которые не приходили ему в голову.

9. Вселяйте надежду. Когда скрытые мысли выходят наружу, проблемы и беды становятся менее трагичными и более разрешимыми. Надежда

помогает человеку отойти от мысли о самоубийстве. Надежда не должна строиться на пустых утешениях. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко.

10. Оцените у подростка степень риска самоубийства. Если депрессивный подросток дарит кому-то свой гаджет, с которым он ни за что бы не расстался, то сомнений в серьезности ситуации не остается. В этом случае лекарства, оружие или ножи нужно убрать подальше.

11. Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь. Можете заключить с ним договор о том, что он обязательно свяжется с вами, прежде чем решиться на суицидальные действия, чтобы еще раз обсудить возможные альтернативы поведения.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. Надежным источником помощи являются семейные врачи. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации и направить подростка к опытному специалисту - к психиатру