

# ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ аутоагрессивного поведения

## «Завтра была жизнь»

### Профилактика аутоагрессивного поведения детей и подростков

Самоубийство — это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Уровень подросткового суицида в России — один из самых высоких в мире. **Как определить наличие риска суицида у подростка:**

- Потеря интереса к обычным видам деятельности;
  - Внезапное снижение успеваемости;
  - Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям;
  - Плохое поведение в школе;
  - Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения и прогулы;
  - Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков;
  - Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках.

#### Мотивы и поводы суицидального поведения:

1. Личностно-семейные конфликты:

несправедливое отношение (оскорбление, унижение, обвинение) со стороны родственников и окружающих;

потеря близкого друга, болезнь, смерть родных;

препятствия к удовлетворению актуальной потребности;

несчастливая любовь;

недостаток внимания, заботы со стороны окружающих.

2. Психическое состояние. Две трети суицидов совершаются в непсихотических состояниях по вполне реальным мотивам и поводам, и лишь треть в состоянии психоза с бредовыми идеями.

3. Физическое состояние. Такое решение чаще всего принимают больные с онкопатологией, туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. При этом суицид совершается на этапе неуточненного диагноза.

4. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента: боязнь наказания или позора;

самоосуждение за неблагоприятный поступок.

5. Конфликты в профессиональной или учебной сфере: несостоятельность, неудачи в учебе или работе;

несправедливые требования к выполнению профессиональных или учебных обязанностей.

Эти мотивы редко служат причиной суицида.

6. Материально-бытовые трудности. Они также редко служат причиной суицида.

### *Демонстративные и истинные попытки суицида*

#### **Специалисты разделяют суицидальные попытки:**

на истинные;

демонстративные;

шантажные.

Число демонстративных попыток в 10-15 раз больше, чем завершенных. Задача демонстративных, шантажных попыток — добиться определенной цели, либо обратить на себя внимание, либо выразить протест против трудной ситуации. Нельзя сбрасывать со счетов и влияние сверстников. Подросток совершает суицидальную попытку «за компанию», его решение не обдуманно, а продиктовано готовностью поддержать друзей, стремлением быть «как все».

Следует помнить, что любые суицидальные попытки чрезвычайно опасны! Они могут действительно завершиться смертью; могут стать способом решения различных проблем (по сути, это манипулирование другими людьми) или же экстремальным «развлечением». Наконец, игры со смертью могут перерасти в стойкое саморазрушающее поведение, а это — употребление наркотиков, алкоголя, постоянное стремление рисковать.

Наиболее опасны истинные суицидальные попытки, это показатель тяжелых душевных переживаний, сильного стресса, выраженной депрессии.

#### **Признаки депрессии у детей и подростков:**

##### Дети:

- -Печальное настроение
- -Потеря свойственной детям энергии
- -Внешние проявления печали
- -Нарушения сна
- -Соматические жалобы
- -Изменение аппетита или веса
- -Ухудшение успеваемости
- -Снижение интереса к обучению
- -Страх неудачи
- -Чувство неполноценности
- -Самообман — негативная самооценка
- -Чувство «заслуженного отвержения»
- -Заметное снижение настроения при малейших неудачах
- -Чрезмерная самокритичность
- -Сниженная социализация
- -Агрессивное поведение

### Подростки:

- -Печальное настроение
- -Чувство скуки
- -Чувство усталости
- -Нарушения сна
- -Соматические жалобы
- -Неусидчивость, беспокойство
- -Фиксация внимания на мелочах
- -Чрезмерная эмоциональность
- -Замкнутость
- -Рассеянность внимания
- -Агрессивное поведение
- -Непослушание
- -Склонность к бунту
- -Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- -Плохая успеваемость
- -Прогулы в школе, институте

### **Рекомендации родителям.**

Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца — также могут быть причинами суицидального решения.

### **Родителям можно рекомендовать:**

- Ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- Анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- Учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
- Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- Не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- Обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- Записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

### **Повышение самооценки.**

Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
  - Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)
  - Детей важно принимать такими, какие они есть.
  - Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.
  - Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.