



Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Лад»»

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

Шистерова Татьяна Николаевна
педагог-психолог ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»»

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ У ПОДРОСТКОВ:

Сочетание внешних нарастающих проблем и внутренней нестабильности, неспособность справиться со стрессовыми сложными ситуациями приводит к кризисным состояниям несовершеннолетних.

Это в совокупности может способствовать аутоагрессивному поведению и к совершению суицида.



Суицид – это преднамеренное лишение себя жизни под воздействием острых травмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека СМЫСЛ.



ТИПЫ СУИЦИДА:

- 1. *Демонстративный суицид* – это попытка вести диалог. Большинство самоубийц хотели вовсе не умереть, а только обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь.
- 2. *Истинный суицид* – он спланирован, никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествует угнетенное настроение, депрессивное состояние, просто мысли об уходе из жизни.



- **Суицидальные мысли** редко фиксируются у детей до 10 лет, но резко учащаются в **12-17 лет**.
- Важной составляющей динамики развития суицидального поведения являются **акты самоповреждения**.
- К категории подростков с суицидальным поведением относят тех, чье поведение и активность наносит **вред** им самим, их **физическому и душевному здоровью**.

Поведение таких подростков достаточно осознанно.

Они представляют последствия своего поведения, но продолжают злоупотреблять опасностью.



ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

В возрасте **12-17 лет** проявляются трудности переходного этапа, начиная с психогормональных процессов и заканчивая перестройкой Я-концепции под влиянием неопределённого социального статуса и противоречий, обусловленных неумением подростка найти позитивный смысл собственной жизни.



ТРИ ГЛАВНЫЕ МЫСЛИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПОНИМАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- 1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень **серьёзных душевных переживаний.**
- 2. У подростков ещё **недостаточно жизненного опыта** для конструктивного решения проблем, им может показаться, что **уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.**



- 3. **Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним.** Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.



В ГРУППЕ РИСКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКИ, У КОТОРЫХ:

- - сложная семейная ситуация (в том числе эмоциональная дистанцированность членов семьи, родительский перфекционизм по отношению к ребенку).
- - проблемы в учебе
- - мало друзей
- - нет устойчивых интересов, хобби
- - ссора с любимой девушкой или парнем
- - семейная история суицида
- - перенесли тяжелую утрату
- - жертвы насилия
- - употребляющие алкоголь, наркотики
- - попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений
- - имеют склонность к депрессиям



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК РЕШАЕТСЯ НА САМОУБИЙСТВО?

- - чувствует себя никому не нужным
- - нуждается в любви и помощи
- - не может сам разрешить сложную ситуацию
- - накопилось множество нерешенных проблем
- - боится наказания
- - хочет отомстить обидчикам
- - хочет получить кого-то или что-то



Основная причина большинства суицидов

– ЭТО ОДИНОЧЕСТВО ЧЕЛОВЕКА.

Он решил свести счеты с жизнью, оттого что его не понимали. Не было ни одного человека, способного понять его переживания ни среди подростков, ни среди взрослых. Отчего потенциальные самоубийцы воспринимают себя как отверженных и никому ненужных «чужаков». Окружающие не понимали глубину переживаний и депрессивного состояния ребенка и не помогли ему найти другой выход.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в споре с родителями.



СЛОВЕСНЫЕ МАРКЕРЫ (ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПОДРОСТКА):

- - Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: («Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится»);
- - Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»).
- - Уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!»),
- «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.).
- - Прощания.
- - Самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?» и т.п.).
- - Сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда родители уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).



ЧТО МОГУТ УВИДЕТЬ РОДИТЕЛИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА:

- Раздает другим личные вещи, приводит в порядок дела.
- Уход в себя.
- Частые перепады настроения.
- Депрессия. Тревожность, беспокойство. Утрата интересов и способности получать удовольствие.
- Агрессивность.
- Саморазрушающее и рискованное поведение, в том числе и самопорезы.
- Потеря самоуважения.
- Изменение аппетита.
- Изменение режима сна.
- Снижение успеваемости
- Внешний вид (неопрятность).
- Перемены в поведении.



АЛГОРИТМ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ:

1. Установите эмоциональный контакт и доверительное общение «сопереживающего партнерства»:

- «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»;
- «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»;
- «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»; «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»;
- «Я чувствую, что ты ощущаешь себя виноватым. Давай поговорим об этом»;
- «Ты сейчас ощущаешь усталость, недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»



АЛГОРИТМ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ:

- **2. Оценить серьезность намерений и чувств ребенка.** Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны. **Оценить глубину эмоционального кризиса.**
- **3. Установить последовательность событий, которые привели к трудной жизненной ситуации.** Прояснить ситуацию и помочь ребенку проговорить мысли о смерти. Понять и разделить эмоциональное состояние ребенка. Выяснить, связаны ли мысли о смерти с нашими взаимоотношениями. Если «да», то с какими именно.



АЛГОРИТМ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ:

4. Прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.

Часто подросток бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах.

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

- Похоже, у тебя что-то стряслось.
 - Что тебя мучает?
 - 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 вероятность его осуществления.)

- Часто **ребенок может почувствовать облегчение после разговора** о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так **важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.**



АЛГОРИТМ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ:

- **5. Обсудить с ребенком совместный план последовательных действий по преодолению трудной ситуации.**
- **6. Обратиться за получением квалифицированной помощи к психологу или к врачу (психотерапевту, психиатру).**



**Единый общероссийский детский телефон
доверия (фонд поддержки детей,
подростков, находящихся в трудной
жизненной ситуации)**

8-800-2000-122



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ?

- - будьте внимательны к ребенку
- - умеете показывать свою любовь к нему
- - откровенно разговаривайте с ним
- - умеете слушать ребенка
- - не бойтесь прямо спросить о самоубийстве
- - не оставляйте ребенка один на один с проблемой, предлагайте конструктивные подходы к ее решению
- - вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться
- - привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц



ЭТИ СЛОВА ЛАСКАЮТ ДУШУ РЕБЕНКА...

- - Ты самый любимый!
- - Ты очень много можешь!
- - Спасибо!
- - Что бы мы без тебя делали!
- - Иди ко мне!
- - Садись с нами!
- - Расскажи мне, что с тобой?
- - Я помогу тебе...
- - Я радуюсь твоим успехам!
- - Что бы ни случилось, твой дом – твоя крепость!
- - Как хорошо, что ты у нас есть!



ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА, ВЗРОСЛЫМ НЕОБХОДИМО:

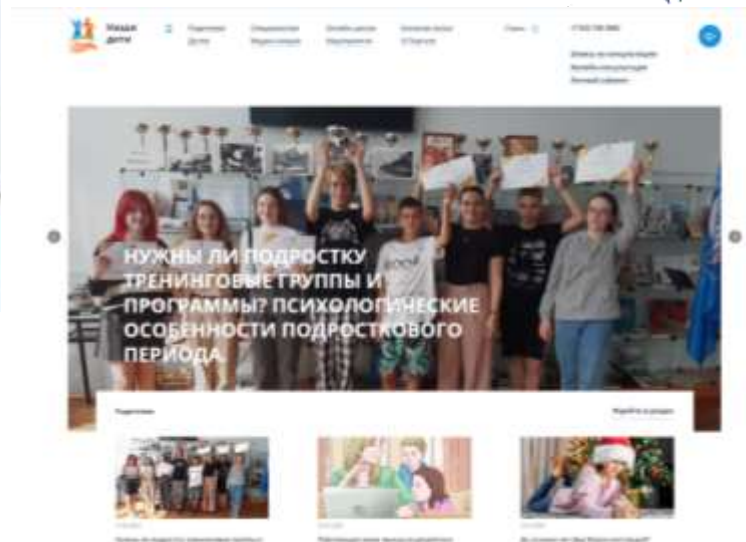
- Проводить больше времени с ребенком.
- Разговаривать с подростком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
- Уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему.
- Позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха.
- Обеспечить подростку соблюдение режима дня.
- Заняться с ребенком новыми делами.
- Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- При необходимости, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту, психиатру.



Поддерживать ребенка – значит, верить в него!

Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при участии тех, кого она считает значимыми для себя.





Сайт ГБУ СО ЦПМСП Ладо
<http://centerlado.ru/>

- Почта centerlado@yandex.ru ladoekb@mail.ru
- YouTube канал «Родительский университет 66»
https://www.youtube.com/channel/UCrKxY5iltKSZ7FyNy_ANc8A
- Портал «Наши дети» <https://nashi-deti66.ru/>

