Психолого-педагогическая профилактика суицидальной направленности в подростковом возрасте

Баймухамбетова Олеся Ивановна
педагог-психолог
КГУ "Тохтаровская основная средняя школа
отдела образования Житикаринского района"
Управления образования акимата Костанайской области

Самоубийство – мольба о помощи,
которую никто не услышал…
Р. Алеев

В настоящее время, как никогда, особое внимание уделяется проблеме суицидального поведения подростков. Известно, что суицид занимает третье место в ряде причин смерти у населения. Поэтому очень важно понимать, что подростковый суицид сложнее, чем кажется на первый взгляд. Этот период является кризисным в развитии человека, что уже показывает его особое значение. Подростковый кризисный период характеризуется наличием как внутренних конфликтов самого ребенка, так и огромным количеством конфликтов с окружающим миром – пока пугающим, неясным, непонятным. Попытки войти во взрослый, новый мир связаны с «кучей» проблем, которые подросток не в силах самостоятельно решить, но и не в силах объяснить это окружающим.

Самоубийство подростка рассматривается, чаще всего, как результат того, что крик о помощи не был вовремя услышан. Но, кроме того - это способ привлечь к себе внимание. Таким образом, тема суицидального поведения подростков, несомненно, требует должного внимания.

Основной задачей при работе с суицидальной проблемой является выявление «группы риска» и профилактика, а также адаптация к жизни уже после суицидальной попытки.

К формам суицидального поведения относятся:

1) депрессивное состояние;
2) переживание обиды, безысходности, отчаяния, одиночества, гнева;
3) дисгармоничные детско-родительские отношения;
4) дисгармоничность структуры личности.

Наиболее распространенными триггерами («подталкивающие» к суициду) суицидального поведения являются: конфликты с родителями, конфликты со сверстниками и прерывание тех или иных отношений. Часто суицид является результатом «навешанных» ярлыков, оказанного давления. Также в подростковой среде распространена идеализация суицида – «это смелость, мужество, честь». И в данном случае спорить не имеет смысла – это только усилит поиск положительных сторон суицида. Еще один очень важный момент: зачастую подростки воспринимают смерть нереально — не как конец жизни, а просто как переход в другое состояние, как сон, после которого можно проснуться и снова вернуться к жизни. Есть и еще один важный фактор, с которым необходимо считаться: суицидальное поведение у подростков заразительно. Если кто-то из молодежных кумиров, друзей или знакомых совершает суицид, это часто провоцирует всплеск суицидальных настроений у целой группы молодежи, и в результате может произойти целый ряд трагедий, обусловленных групповым поведением.

Психологическая помощь в данной проблеме заключается в ранней диагностике психосоматических заболеваний, нервно-психических расстройств и психических отклонений, обуславливающих суицидальные мысли и поступки, выяснение причин, которые могут привести к суициду, коррекция выявленных расстройств и связанных с ними психологических проблем с поведением.

При работе с конкретным ребенком очень важным является момент установления контакта и предоставление ему возможности выговориться. После «излития» своих чувства в длительном монологе, состояние становится более спокойным, и можно перейти к следующему этапу помощи — выяснению причин, которые послужили поводом для глубокого психологического кризиса. На этом этапе задача состоит в том, чтобы увести подростка от суицидальных мыслей, избавить его от ощущения безысходности, поднять его самооценку и убедить его в том, что все его психологические проблемы и тяжелое эмоциональное состояние — явление временное, и все трудности, с которыми он столкнулся, преодолимы, а его уход из жизни не решит проблем, но станет тяжелым ударом для родных и друзей. После этого начинается следующий этап помощи — выработка мер для преодоления

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

кризисной ситуации. На этом этапе педагог-психолог помогает пациенту уделить особое внимание психологическим проблемам, поверить в свои силы и составить план преодоления проблемной ситуации.

Если близкие не проявили должного внимания к суициденту и не сумели предотвратить трагедию, то в этом случае родственникам тоже могут потребоваться психологические консультации. Такие трагедии как суицид всегда вызывают у близких чувство вины за бездействие и в свою очередь могут привести к депрессии и глубоким эмоциональным расстройствам. В случае если суициденту удалось выжить после инцидента, задача заключается в том, чтобы защитить подростка от повторения суицидальных покушений, улучшить его субъективное восприятие качества жизни и перспектив на будущее, а также снизить чувство безнадежности ситуации и бессмысленности жизни, которое толкнуло его на отчаянный шаг.

Но не все подростки готовы открыто говорить о своих проблемах. Поэтому помимо консультационной работы, активно применяются тренинги в группе. Они позволяют нормализовать психическое и психофизиологическое состояние подростка, формировать позитивное мышление, оптимизировать взаимоотношения с родителями и сверстниками.

Таким образом, работа с суицидальным поведением является одной из сложнейших, но в тоже время одной из важных и значимых в работе педагога - психолога с подростками.

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.