ПАМЯТКА

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКА

**Что нужно знать о предотвращении самоповреждающего поведения подростка.**

**Личностные характерологические черты подростка с высоким риском самоповреждающего поведения:**

• Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.

• Чувство изоляции, отверженности; депрессия, которая может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.

• Ощущение безнадежности и беспомощности.

• Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности.

• Туннельное видение - неспособность увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них.

**Психологические особенности:**

• Их психологические или эмоциональные страдания так сильны, что кажется, никогда не кончатся.

• Их потребности в безопасности, личных достижениях, доверии и дружбе полностью блокированы.

• Они выбирают самоповреждающее поведение как альтернативу любому другому решению своей проблемы.

. • Они дают знать (в разговорах, в поведении) о своем эмоциональном неблагополучии.

• Они хотят убежать от проблем, страхов, страданий.

**Ситуации риска, в которых нужно быть особенно внимательным:**

1. Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

2. Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.

3. Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

4. Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).

5. Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).

6. Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

7. Резкая изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что нужно сделать, если обнаружены признаки самоповреждающего поведения или готовности к нему.**

1. Если вы увидели хотя бы один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ребенок отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

2. Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

**Что можно сделать, чтобы не допустить самоповреждающего поведения у подростка?**

1. Сохранять контакт с ребенком. Важно сохранять контакт с ребенком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого: расспрашивайте его с искренним интересом о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным; придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному! Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Поэтому внимательно выслушайте его. В состоянии душевного кризиса любому из нас необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Ребенок может скрывать свои проблемы и тяжелые чувства, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. Покажите ему, что его проблема решаема: предложите несколько выходов из сложившейся ситуации. И главное – принимайте его таким, какой он есть, не осуждайте, не критикуйте, не проявляйте агрессии. Впечатление, что кризис уже миновал, не должно ввести вас в заблуждение. Важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается. Еще один значимый шаг – солидаризация – важно найти с ребенком общее дело, пусть и незначительное. Также важно понимать, что одиночество не является естественным состоянием подростка, самоидентификация формируется только в присутствии Другого.

2. Помнить, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и Вас и его. Особенность возраста – протестные реакции, это нормальное и здоровое стремление к автономии.

3. Говорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что Ваш подросток хочет, как он планирует этого добиться, помогите ему представить реалистичные шаги к желаемому будущему.

4. Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего подростка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы где-то на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

5. Передать ребенку понимание ценности жизни и здоровья. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями. Возраст не позволяет подросткам адекватно воспринимать понятия «жизнь» и «смерть», для них смерть не является необратимым событием и рассматривается как один из выходов их неприятной ситуации, у них не сформировано чувство ответственности за свою жизнь, здоровье, безопасность, они не успели в полной мере ощутить и осознать удовольствие от жизни, понять ее ценность.

6. Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Напротив, привычка к успехам порою делает неизбежные неудачи чрезвычайно болезненными.

7. Быть внимательным слушателем. Подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают, не настроены, принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

8. Проявить любовь, понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша забота, поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

9. Установить взаимоотношения заботы. Вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. В этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие близкого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

10. Найти баланс между предоставлением свободы и руководством. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей, передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться, и свобода может им пониматься как вседозволенность. Важно распознавать ситуации, в которых подростку можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

11. Вовремя обратиться к специалисту, если Вы понимаете, что у Вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной работе с психологом Вы сможете освоить необходимые навыки, которые помогут Вам вернуть отношения доверия с подростком.  
**Группа риска среди подросткового возраста.**

- Подростки, имеющие предыдущую (незаконченную) попытку суицида (парасуицид).

- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).

- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.

- Подростки, у которых в роду было суицидальное поведение и суициды.

- Алкоголизированные подростки. Риск суицидов очень высок. Среди молодых людей его вклад может быть до 50 %. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях, способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые, как известно, предшествуют суициду.

- Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психо – активные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением подростка, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.

- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопаталогические синдромы).

- Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями ( в том числе когда данными заболеваниями страдают значимые взрослые).

- Подростки, переживающие тяжелые утраты, например, смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.

- Подростки, у которых выраженные семейные проблемы: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

**Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.**

**Заблуждение1**. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

**Заблуждение 2.**  Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

**Заблуждение 3**. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

**Заблуждение 4.** Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

**Заблуждение 5.** Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

**Заблуждение 6.** Существует некий тип людей,"склонных к самоубийству"

**Заблуждение 7.** Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

**Заблуждение 8.** Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

**Первая помощь при  суициде.**

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, нужно принять быстрые действия.

2. Необходимо вызвать скорую помощь.

3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

остановить кровотечение;

при  повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

 при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!

при бессознательном состоянии следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык;

если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток актированного угля,

если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт,  
психологически не оставляя его одного!!!

**Оказание неотложной помощи при порезанных венах**

  При таком суициде людей обычно обнаруживают в ванных, так как существует распространенный миф о том, что в горячей ванной ты просто засыпаешь и ничего не чувствуешь. Оказание, таким больным, помощи на до госпитальном этапе, заключается в остановке крови. Для остановки крови нужно наложить на конечность жгут. Помните о том, что при венозном кровотечении жгут накладывается ниже участка кровотечения! Однако порой при порезах вен кровотечение бывает и артериальным и смешанным, поэтому лучше наложить жгут в районе плеча, попытавшись полностью остановить кровотечение. Если под рукой нет жгута, можно использовать подручные средства, такие как ремни, целлофановые пакеты, и все то, что может хорошенько пережать конечность. Не стоит забывать, что при наложении жгута следует указать точное время выполнения данного действия. Так же можно попытаться затампонировать рану и наложить тугую повязку. Очень важным моментом является то, что при любой острой кровопотере, до прибытия бригады скорой помощи следует попытаться удержать ребенка в сознании. Для этого следует говорить с ним, кричать, отвлекать на простые задачи, вплоть до того, что бить по щекам, лишь бы сберечь сознательное состояние.

**Оказание неотложной помощи при отравлениях медицинскими препаратами**

  До прибытия бригады скорой помощи следует выяснить, чем конкретно отравился человек и в какой дозе он принял тот или иной препарат, при приезде врачей им очень пригодится эта информация для подбора правильного антидота и последующей терапии. Далее следует попытаться промыть человеку желудок. Для промывания желудка, следует заставить выпить человека большую дозу воды до 0,5-1,0 литра, а затем рефлекторно вызвать рвоту. Рвота вызывается надавливанием двумя пальцами на корень языка. Данную процедуру следует повторить 3-4 раза. Это поможет очистить желудок от невсосавшихся препаратов. Если скорая помощь задерживается, также можно поставить очистную клизму на 10 литров воды и дать человеку сорбенты, которые содержатся в каждой домашней аптечке, такие как активированный уголь, белый уголь и другое. В зависимости от принятого препарата, а также от количества времени, которое прошло с момента приема, данные действия могут как полностью избавится от проблемы, так и не иметь практически никакого эффекта, поэтому важна срочная госпитализация в отделение реанимации, где будет проведена адекватная терапия и наблюдение за состоянием больного.

**Оказание неотложной помощи при падении с высоты**

  Мы приведем вам общие инструкции, но стоит помнить, что каждая травма и каждый ребенок уникальны, нужно оценивать как вид травмы, так и высоту падения и прочие факторы. Есть общие меры первой помощи, оказываемой детям в случаях травмирования при падениях. Итак, если ребенок падает с какой-либо высоты, нужно положить ребенка на спину, при этом он должен быть уложен на пол или на жесткую кровать без подушек. При травмировании головы нельзя успокаивать ребенка такими способами как прикладывания к груди или укачивания, а также питье жидкостей. Важно при относительно высоких падениях немедленно вызывать врача или "Скорую помощь" для осмотра ребенка. На место удара приложить холодный компресс. Если на месте удара есть ссадина или ранка, нужно сначала остановить кровотечение чистой сухой салфеткой, и только потом прикладывать холодные компрессы. Не давать ни в коем случае детям никаких успокоительных или обезболивающих до прибытия медиков, и важно, чтобы ребенок не засыпал до приезда медиков – тормошите его аккуратно, говорите с ним, не давайте засыпать.