

ПСИХОЛОГІЧНА ПОРАДНИЦЯ:

Як визначити в ході спостереження перші загрозливі тенденції, ознаки суїцидальної поведінки підлітків та юнаків

Суїцидологи зазначають, що будь-які несподівані або драматичні зміни, що впливають на поведінку підлітка чи юнака, будь-які зміни в їх поведінці, словесні й емоційні ознаки слід сприймати всерйоз. До них відносяться:

- втрата інтересу до звичних видів діяльності;
- раптове зниження успішності навчання;
- незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;
- погана поведінка у навчальному закладі;
- незрозумілі або такі, що часто повторюються зникнення з дому і прогули у школі чи ПТНЗ;
- збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотиків;
- інциденти із залученням правоохоронних органів, участь у правопорушеннях.

При появі цих явищ слід звернути особливу увагу на підлітка або юнака чи дівчину.

Далі слід бути уважними до наступних поведінкових, словесних, емоційних, депресивних ознак суїцидальної загрози :

Поведінкові ознаки суїцидальної загрози:

- будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо тих, що віддаляють від близьких людей;
- схильність до необачних і нерозсудливих вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів скоєння суїциду;
- підведення підсумків, приведення справ до порядку, приготування до відходу;
- нехтування зовнішнім виглядом.

Словесні ознаки суїцидальної поведінки:

- запевнення у безпорадності і залежності від інших;
- прощання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;

- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;
- висловлювання самозвинувачень.

Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:

- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;
- неухважність, розгубленість.

Депресивні прояви підлітків із суїцидальною поведінкою:

- сумний настрій;
- почуття нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- розпорошена увага;
- агресивна поведінка;
- неслухняність;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана успішність навчання;
- прогули у ПТНЗ, ВНЗ.