**Классный час «Мифы и правда, о суициде»**

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Цель: раскрытие проблемы суицида среди подростков.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «суицид»;
2. Научить распознавать признаки суицида;
3. Познакомить со способами оказания помощи людям, склонным к суициду.

Форма проведения: тренинговое занятие

Оборудование: высказывания по теме, презентация, стихи.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

На доске изречения:

«Мы не можем вырвать ни одной страницы из нашей жизни, хотя легко можем бросить в огонь самую книгу» (Жорж Санд).

«Самоубиийца – человек, погибший при попытке бегства от себя самого» (Веслав Брудзиньский). «Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал» (Р.Алев).

1. Мини-лекция «Что такое суицид?»

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные записки.

Мы строим планы на будущее, у них… у них нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Самоубийство, другими словами осознанное самостоятельное лишение себя жизни, добровольное либо вынужденное имеет другое название – суицид.

Проблема авитальной активности среди молодежи - тема очень актуальная в настоящее время. Авитальная активность – это активность, направленная против себя: суициды, наркомания, токсикомания, необдуманный экстрим, т.е. это действия, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть. И если о наркомании и других видах авитальной активности мы беседовали, то сегодня мне хотелось бы обратить ваше внимание на проблему суицида в подростковой среде.

По статистике Россия находится на 4 месте по числу распространения самоубийств. За последние пять лет самоубийством покончили жизнь почти 14 000 несовершеннолетних. Когда-то, достаточно давно, один известный человек сказал: “Убийца убивает человека, самоубийца – человечество” (Г. Честертон), ведь количество трагедий равняется численности маленького города, и это огромная потеря, с которой нельзя мириться и делать вид, что ничего вокруг не происходит, в то время что от каждого из вас зависит многое.

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. ПОМНИ, ДЛЯ БОРЬБЫ С СУИЦИДОМ ДОСТАТОЧНО ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА – ТЕБЯ. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить непоправимое, важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

Суицид – это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Суицид – исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение двух последних десятилетий удвоилась. До 13 лет суициды редки. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают мысли о суициде, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия демонстративного характера. Максимальный всплеск приходится на 16 – 19 лет – период перехода из детства во взрослую жизнь. Некоторые специалисты считают, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания, крик о помощи.

Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи. Что такое суицид подростка? Как считает известный российский психиатр Петр Безменов, «это, по сути, признание нежелания или неумения изменить тяжелую для него ситуацию. Вместо того чтобы воздействовать на ситуацию, пытаться изменить ее, подросток пытается уйти».

б) типы, формы и способы суицида

Специалисты выделяют 3 основных типа суицидального поведения у подростков:

1. демонстративное – без намерения покончить с собой;
2. аффективное – суицидальные попытки, совершенные на высоте аффекта;
3. истинное – постепенное выполнение намерения покончить с собой.

Существуют следующие формы суицида:

1. протест – непримиримость, желание наказать обидчиков, причинить им вред хотя бы ценой собственной жизни;
2. призыв – желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие: «Посмотрите, мне больно!»;
3. избежание – устранение себя от наказаний, непереносимой угрозы или физических страданий, например, в случае тяжелого заболевания;
4. самонаказание – внутренний протест, когда разрушительной силой выступает чувство стыда или вины;
5. отказ – полная капитуляция.

Способы суицида:

1. отравления лекарственными препаратами;
2. отравления бытовой химией;
3. порезы вен;
4. повешение;
5. падение с высоты.

Самоубийство – последний шаг, к которому привели множество причин.

Можно указать следующие причины суицида:

1. страх перед наказанием – 19%;
2. душевная болезнь – 18%;
3. семейные конфликты – 18%;
4. страсти – 6%;
5. денежные потери – 3%;
6. пресыщенность жизнью – 1,4%;
7. физические болезни – 1,2%;
8. неизвестные – 33,4%.

Причины самоубийств сильно отличаются в разных возрастных группах. Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков являются конфликты с родителями. Однако отмечено снижение этого показателя с 55% до 46%. На втором месте – угроза потери близкого человека, неразделенная любовь; этот показатель вырос в 1,5 раза и составляет 24,1%. На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение – 7,5%. Настораживает тот факт, что 15% людей, пытавшихся совершить суицид, предпринимали повторные попытки самоубийств.

Мозговой штурм «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?»

Учащимся в группах предлагается разработать памятку «Что мы можем сделать, чтобы предотвратить суицид?».

- Представьте себе, что ваш друг поделился с вами секретом: он собирается покончить жизнь самоубийством. Ваши действия.

После выполнения задания составляется памятка примерно такого вида:

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?).

2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.

3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!

4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!

5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!

6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!

7. Не оставляй друга одного ни при каких обстоятельствах!

8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.

 Рефлексия

- Наш сегодняшний разговор о суициде закончен. Что нового вы узнали? О чем задумались? Какие чувства у вас возникли?

Очень хотелось бы закончить нашу беседу строками из стихотворения:

Не зря пословица гласит,

Что жизнь прожить – не поле перейти:

Она немало трудностей таит,

И место в ней свое найти

Бывает человеку нелегко.

Хотя у всех живущих на планете

Стремленье к этому так велико,

Что через множество столетий

Далеких предков размышленья

Стучатся к нам в сердца сейчас.

Их мысли и сомненья

И нас тревожили не раз.

Ведь так непросто нам порой

Решить, как поступить,

Чтоб честным быть перед самим собой

И в трудный час душой не покривить.

Что выбрать: совесть иль покой,

Благополучие иль честь?

Вопрос подобный задавал

Себе, конечно, каждый

И на него ответ мучительно искал.

Как путник, изнывающий от жажды,

Мечтает к роднику припасть,

Так человек стремится поскорей

С души привычки сбросить власть,

Стать справедливей и мудрей.

И, наконец, понять,

Каким же в этом мире быть,

Чтоб пред соблазнами любыми устоять,

И званье ЧЕЛОВЕКА заслужить?