

Профилактика антивитального поведения среди несовершеннолетних

В мае 2013 г. на Всемирной ассамблее здравоохранения был утвержден первый в истории План действий в области психического здоровья, где задача предотвращения самоубийств является неотъемлемой его частью

Антивитальное поведение – поведение, направленное против биологических потребностей человека; может носить характер пассивного и ненамеренного размышления и / или рискованных в отношении здоровья мыслей и действий, напрямую не связанных с намерением свести счеты с жизнью. Опасность антивитального поведения состоит в том, что оно может трансформироваться в суицидальное. Антивитальное поведение может носить настолько саморазрушающее действие, что способствует более ранней физической смерти.

Источники антивитального поведения кроются в раннем и дошкольном детстве.

Росту антивитальных настроений подростков может способствовать ряд факторов:

- социальные: воспитание в неблагополучной семье, завышенные требования в благополучных семьях, тяжелое материальное положение, физическое, психологическое, финансовое насилие в семье, наличие случаев суицида в семье, отсутствие одного из родителей, наличие отчима / мачехи, частая смена места жительства или учебы;
- индивидуально-психологические: особенности психического склада – легкая возбудимость, раздражительность, повышенная впечатлительность, низкая самооценка, употребление ПАВ, наличие соматических заболеваний, ограниченных возможностей здоровья либо инвалидности;
- поведенческие: нарушение межличностных отношений, сужение круга общения, утрата позиций в группе, невозможность влиться в коллектив, утрата интереса к окружающему миру;
- ситуационные: личные неудачи, ссоры, частые конфликты, травля (в том числе в социальных сетях), нестабильная обстановка в семье или тяжелая жизненная ситуация.

Признаки антивитального поведения:

- внутренние суицидальные мысли, замыслы, намерения;

- разговоры о смерти;
- намеки о своих намерениях;
- черный юмор на тему самоубийства;
- заинтересованность в вопросах смерти.

Основными причинами, побуждающими к суицидальному поведению, среди подростков являются:

- чувство вины, самонаказание за нежелательное поведение
- повторение стиля поведения суицидального родителя
- жестокое обращение с ребенком в семье
- отказ принятия утраты родителя (смерть, развод)
- не принятие нового родителя, семьи
- акт мести (родителям, сверстникам, учителям)
- бегство от унижения, преследования, травли
- низкая самооценка детей и недостаточный уровень принятия себя

Существует ряд стратегий предупреждения суицида. Родители должны внимательно относиться к поведению ребенка и его настроению с целью возможного раннего определения социально-психологической дезадаптации подростка и выявления факторов риска. Необходимо проводить оценку восприятия ребенком настоящего, прошлого и будущего, оценку выраженности одиночества, депрессии у подростков, степени выраженности физической агрессии, давать оценку эмоциональной нестабильности, импульсивности, нарциссической уязвимости, оценку сплоченности и адаптации семьи.

В целях **предупреждения антивитального поведения** необходимо развивать следующие качества личности подростка:

1. Телесный уровень (приятие собственного тела, забота о своем теле, занятия спортом)
 2. Эмоциональный уровень
- укрепление любви к себе, самоуважения и сочувствия другому

- развитие навыков осознания, вербализации и социально приемлемого способа отреагирования отрицательных эмоций.

3. Познавательный уровень

- смягчение юношеского максимализма
- развитие и укрепление позитивного мышления

4. Ценностный уровень

- осознание гуманистических ценностей, включая взаимопомощь, умение сопереживать другому,
- развитие ценностной сферы, ценностей и возможных смыслов жизни

5. Поведенческий уровень

- развитие способов преодоления трудных ситуаций: поиск помощи, поддержки у взрослых и сверстников, учителей, врачей, психологов.
- развитие коммуникативных навыков

Всероссийский детский телефон доверия

для детей, родителей и педагогов:

8(495)624-6001

8(800)2000-122

Бесплатно, анонимно, круглосуточно!