

Психологи-
педагоги
ГБОУ СОШ

№ 519

Удальцова
Виктория
Алексеевна

Баженова
Светлана
Николаевна

Предупреждение суицидального поведения подростков

Определения

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Общая суицидальная эмоция – беспомощность, безнадежность.

Общее состояние – одновременно пытается совершить самоубийство и вызывает о помощи.

Суицид не является случайным действием, он является выходом из затруднений, кризиса.

Типы суицидального поведения

Демонстративное поведение

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему.

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Аффективное суицидальное поведение

Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Истинное суицидальное поведение

Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью.

При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Самоубийство-
слишком противоестественный и
кардинальный шаг, поэтому решение на
его совершение
вызревает не мгновенно. Ему, как
правило, предшествует более или менее
продолжительный период
переживаний, борьбы мотивов и поиска
выхода из создавшейся ситуации.

семейная обстановка и отношения с родителями (развод родителей и потеря одного из родителей, давление со стороны родителей)

взаимоотношения со сверстниками (давление со стороны сверстников, недостаток общения)

опасные группы в социальных сетях и интернете

несчастливая **любовь**

низкая самооценка (может быть в связи физической непривлекательностью)

отсутствие личных перспектив

проблемы в учебе

тотальный контроль со стороны родителей

Предпосылки
к суициду



Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах.

Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно

утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;

пренебрежение собственным видом, **неряшливость**;

появление **тяги к уединению, отдаление** от близких людей;

резкие **перепады настроения**, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;

внезапное **снижение успеваемости и рассеянность**;

плохое поведение в школе, прогулы, **нарушения дисциплины**;

склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;

проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;

безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;

стремление **привести дела в порядок**, подвести итоги, просить прощение за все, что было;

самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;

шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.

Признаки
готовности
ребенка к суициду

при появлении 1-2
из признаков
следует
обратить особое
внимание на
подростка

Подростки группы риска

- Депрессивные подростки (считают, что находятся в безвыходной ситуации . Суицид как единственный и правильный выход)
- Подростки, употребляющие наркотики и алкогольные напитки (склонны к депрессии и суицидальным мыслям). Если их родители страдают алкоголизмом или наркоманией, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на подростка, подвести его вплотную к суициду.
- Подростки уже пытавшие совершить суицид (если не будет грамотной работы с таким ребенком, то он доведет свое дело до конца, часто это происходит через 3 месяца). Так же в риске находятся те дети, чьи родители или близкие родственники ушли из жизни путем суицида.

Подростки группы риска

- Одаренные подростки (испытывают потребность в постоянной победе. Если вдруг им дали не первое, а второе место на олимпиаде, то они могут впасть в депрессию, считать себя неудачниками, испытывают чувство стыда и вины. Один проигрыш перекрывает все достигнутые победы)
- Подростки с низкой успеваемостью (такие дети часто страдают низкой самооценкой, что может служить предпосылкой к депрессивному состоянию. От колких замечаний и насмешек окружающих, чувствуют себя обузами, которые ничего не добьются в жизни. Есть ли смысл тогда жить?)
- Подростки, пережившие насилие (физическое, моральное и сексуальное. Им трудно рассказать о случившемся, копят в себе мысли и чувства, склонен к депрессивному состоянию. Если вовремя не заметить такого ребенка и не начать работу, то он найдет выход из ситуации. Не всегда верный).

Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, **попытайтесь поговорить с ним по душам**. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте **выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен**. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто **выговориться, снять накопившееся напряжение**, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

Не бойтесь обращаться к специалистам психологам. Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности. Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена
склонность
несовершенно
летнего к
суициду,
следующие
советы
помогут
изменить
ситуацию.

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила

Будьте уверены, что вы в состоянии помочь

Будьте терпеливы

Не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «Пойди и сделай это»

Не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»

Не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...

Делайте все от вас зависящее

Куда можно обратиться за консультацией?



Телефоны кризисных служб:

- **8-800-2000-122** (круглосуточно, анонимно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.
- **576-10-10** (круглосуточно, анонимно) — Кризисная психологическая помощь для детей и подростков.
- **8-800-25-000-15** (по будням, с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — Линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).
- **576-34-38, 576-34-40** (по будням с 10:00 до 17:00) — Горячая линия по ЕГЭ в Санкт-Петербурге.
- **747-13-40** (ежедневно с 9:00 до 21:00, анонимно) — Помощь в сложных жизненных ситуациях для всех категорий граждан.

К школьному психологу-педагогу

Также Вы можете пройти онлайн-тест, который выявит **уровень** Вашей склонности к суицидальному поведению

<https://testometrika.com/personality-and-temper/the-questionnaire-of-suicidal-risk-for-adolescents/>

Уважаемые родители! Любите своих детей и чаще говорите им об этом, уделяйте им каждую свободную минуту, интересуйтесь их делами, учите преодолевать трудности, убедите в том, что любая черная полоса обязательно сменится белой. Не будьте безразличны. Удачи вам на этом пути!