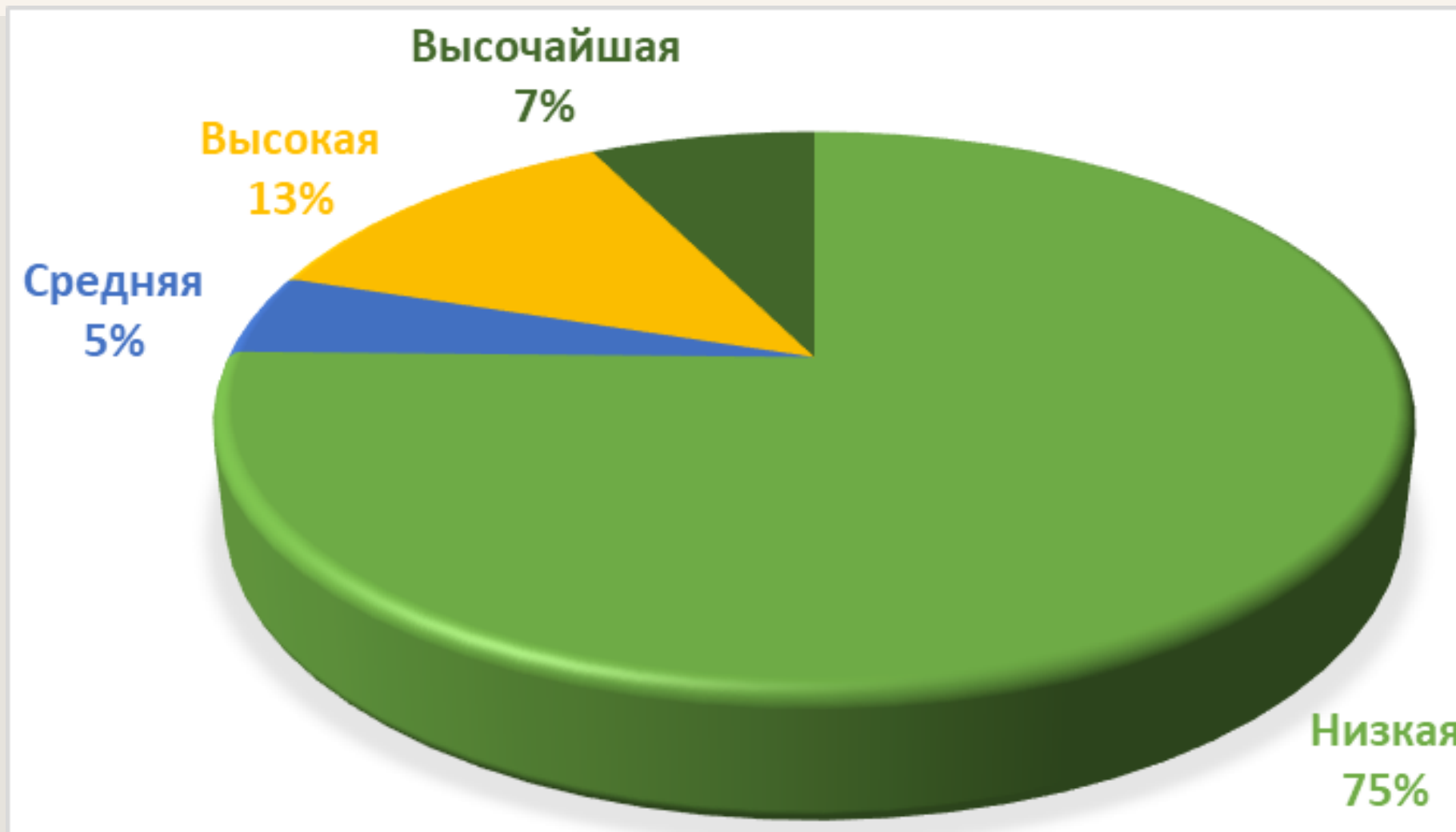


# Суицидальное поведение в подростковом возрасте



# Распределение результатов по вероятности проявлений рискового (в том числе аддиктивного) поведения



# Распределение результатов по вероятности проявлений суицидального поведения



# Основные понятия

## Внутренние суицидальные проявления

- суицидальные мысли («заснуть и не проснуться»);
- суицидальные замыслы (продумывание способов);
- суицидальные намерения (планирование конкретных действий).

## Суицид

- умышленное самоповреждение с целью завершения жизни.

## Суицидальные попытки

- целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью.

## Завершенный суицид

- действия заканчиваются гибелью человека.

# Концепции суицидального поведения

- **Социологическая**  
(внешние причины, связанные с нарушением социальных связей)
- **Психологическая**  
(внутриличностные причины)
- **Патопсихологическая**  
(психические расстройства **ПОВЫШАЮТ** вероятность суицида)

# Признаки депрессии

- **У детей:** печаль, ощущение бессилия, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страхи, неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность, низкая устойчивость к фрустрации.
- **У подростков** добавляются: чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушанию, злоупотребление алкоголем и наркотиками, проблемы в любви.

# Причины суицидального поведения

- **Изоляция** (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется)
- **Беспомощность** (чувство, что ты не контролируешь свою жизнь, от тебя ничего не зависит)
- **Безнадежность** (будущее не предвещает ничего хорошего)
- **Чувство собственной незначимости** (уязвленное чувство собственного достоинства, переживание неполноценности, стыд за себя)

# Суицидальные факторы

- группы причин, мотивов и условий, способствующих возникновению суицидального поведения.

- **Эмоциональная депривация**
- **Несформированность родственных связей**
- **Эгоизм (эгоцентричность)**
- **Положительное отношение к суициду**
- **Несформированный образ будущего, несформированный навык целеполагания**
- **Алкоголизация (наркотизация)**
- **Суженность сознания (туннельность)**
- **Склонность к негативному восприятию жизни**
- **Отсутствие смысла жизни**
- **Экзистенциальная пустота**



# Антисуицидальные факторы

- обесценивают самоубийство как способ разрешения проблем. Личностные установки, **препятствующие формированию суицидального поведения.**

- **Выраженная эмоциональная привязанность**
- **Родственные связи и обязанности**
- **Чувство долга, понятие о чести**
- **Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство**
- **Планы, определяющие цель жизни**
- **Приверженность здоровому образу жизни**
- **Умение видеть ресурсные возможности**
- **Позитивное восприятие жизни**
- **Способность к экзистенциальному осмыслению проблемы**
- **Вера, религия**

# Специфика детского и подросткового суицида

1. Суициду предшествуют **кратковременные**, объективно нетяжелые **конфликты** с близкими;
2. Суицидальный поступок воспринимается в **романтически-героическом ореоле**, как признак смелости и мужества;
3. **Демонстративность** суицидального поведения «игра на публику»;
4. Суицидальное поведение регулируется **порывом**, аффектом, не имеет четкого продуманного плана;
6. У детей представление о смерти размытое, **смерть как сон**, способ наказать обидчиков, как отдых, как конечный процесс, после которого снова идет жизнь.
7. У взрослых завершённые суициды чаще встречаются у мужчин, но в подростковом возрасте **нет** выраженной **половой специфики** суицида.
8. Суицид как **крик о помощи**, а не как истинное желание умереть.

# Группы риска

1. Подростки с предыдущей, **незаконченной попыткой С.**
2. Подростки, демонстрирующие **С-угрозы** – прямые или завуалированные.
3. Подростки, имеющие тенденцию к **самоповреждению** (аутоагрессию).
4. Подростки, злоупотребляющие **алкоголем** и наркотиками, алкоголь усиливает депрессию, вину, психическую боль.
5. Подростки, страдающие аффективными **расстройствами**, депрессиями.
6. Подростки, страдающие хроническими или фатальными **заболеваниями** (или близкие взрослые).
7. Подростки, переживающие **тяжелые утраты**, особенно в течение первого года после потери.
8. Подростки с выраженными **семейными проблемами** (развод, семейное насилие, и т.п.).

# Что могут увидеть педагоги

- изменение внешнего вида;
- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- отсутствие интереса к отметке (! безразличие);
- ухудшение работоспособности;
- небрежное отношение к учебным принадлежностям (если ранее было другое);
- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
- резкие необоснованные вспышки агрессии;
- выключенность, эмоциональная отстраненность;
- рисунки на тему смерти на последних страницах тетрадей;
- темы одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

# Принципы профилактики С риска

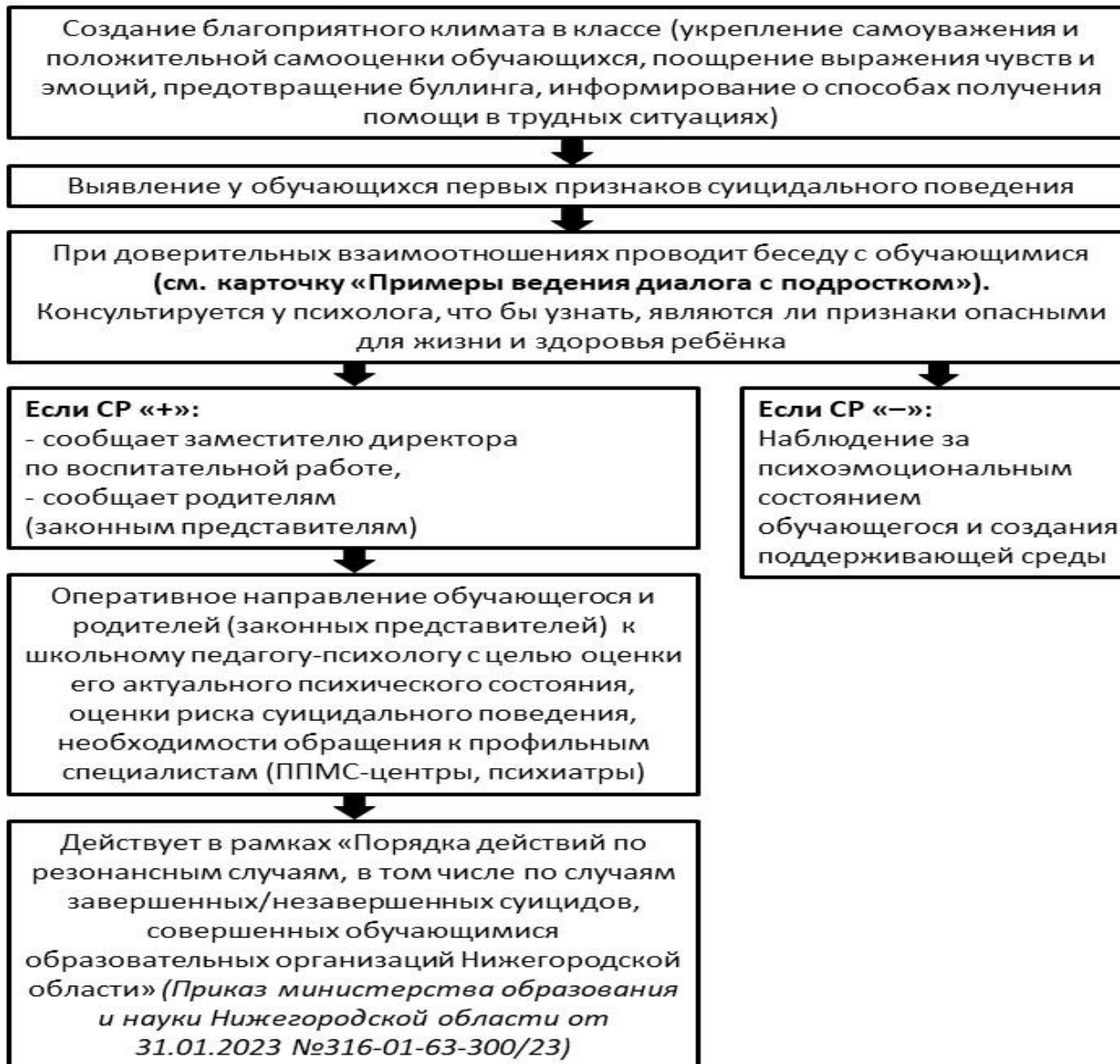
- В профилактических мероприятиях для обучающихся не называется термин «суицид»;
- Термин «суицид» может обсуждаться в классе, где была суицидальная попытка или завершённый суицид;
- Родители информируются о суицидальных маркерах;
- Педагоги информируются о факторах риска, суицидальных маркерах, алгоритме действий в случае суицидальной угрозы;
- В организации должен быть сотрудник (психолог, социальный педагог), прошедший обучение по основам суицидологии;
- Наблюдение за ребенком осуществляется в комплексном подходе с участием детского психиатра.

# Действия педагогов в рамках профилактики суицидального поведения обучающихся



- Создать благоприятный климат в классе во время уроков:
  - укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся,
  - поощрение выражения чувств и эмоций,
  - предотвращение буллинга,
  - информирование о способах получения помощи в трудных ситуациях:
    - школьный психолог,
    - Всероссийский телефон доверия: 8-800-2000-122;
  
- Обращать внимание на поведенческие признаки обучающихся (**см. Чек-лист «Маркеры суицидального и аутоагрессивного поведения»**);
  
- Поговорить с обучающимися при доверительных взаимоотношениях (**см. карточку «Как построить разговор с подростком»**);
  
- Сообщить классному руководителю при подтверждение опасений в поведении обучающихся.

# Алгоритм действий классного руководителя при выявлении суицидального риска (СР) у обучающихся



# Примеры ведения диалога с подростком, находящемся в кризисном состоянии



**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п....»

**СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...»

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...»

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!...»

**СПРОСИТЕ:** «Кому именно?» «На кого ты обижен?» «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...»

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».



**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!...»

**СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

**ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?...»

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится – значит ты недостаточно постарался!»



## Как построить разговор с подростком в дистрессе (примеры фраз)

**Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»

**Активное слушание:** «Правильно ли я понял(а), что ...?»  
Цель оказания эмоциональной поддержки – не избавить ребёнка от тяжёлых эмоций, а прожить их ВМЕСТЕ с ним, постараться ПОНЯТЬ, как он себя чувствует в этот момент и показать ему, что вы стараетесь понять его изо всех сил.  
Фразы: «Правильно ли я понял, что ...?», «Ты имеешь в виду, что ...?»

**Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»

**Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»

**Нормализация, вселение надежды:** «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».



<https://cppmsp52.ru/metodicheskoe-soprovozhdenie-pedagogov>

