

**ГБУ ДО ЦППМСП
Выборгского района СПб.**



**Санкт-Петербург
2017г.**

Суицидальное поведение подростков.

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

Психологический смысл суицида

Чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

Статистика:

Частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Из общего количества суицидов 90% - совершается людьми с психотическими состояниями и лишь 10% - без психотических расстройств. Специалисты сходятся во мнении о том, что лишь в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.

Больше всего самоубийств регистрируется весной, когда человеческие несчастья контрастируют с цветением окружающей природы. Тусклые краски зимы в какой-то мере гармонируют с душевной подавленностью, но между мрачными переживаниями «Я» и яркими днями весны возникает явный контраст. Исторически невроты весной отождествлялись с издревле существовавшими празднованиями сева, сопровождавшимися весельем и радостью. Резкое несоответствие весеннего радующегося мира и отчаянного состояния души может провоцировать самоубийства.

Как писал поэт Томас Эллиот, «апрель — самый жестокий месяц». Уровень суицидов в апреле выше примерно на 120%, чем среднегодовой.

Мотивы и причины самоубийства среди подростков:

1. Лично-семейные конфликты, в том числе семейные конфликты, развод; болезнь, смерть близких; одиночество; неудачная любовь; оскорбления со стороны окружающих; половая несостоятельность.
2. Состояние здоровья, в том числе психические заболевания; соматические заболевания; внешняя непривлекательность.
3. Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
4. Материально-бытовые трудности.
5. Конфликты, связанные с учебой, в том числе конфликты, неуспехи в учебе.
6. Влияние интернета и субкультур.
7. Депрессия, апатия.

Распознавание суицида: профилактика

Слово «превенция» (профилактика) происходит от латинского «*praevenire*» — «предшествовать, предвосхищать». Знание социальных и психологических предвестников суицида может помочь понять и предотвратить его. «Почему он устремил свою силу и ум на разрушение этой силы и этого ума?» Этот вопрос задают почти все, кто был знаком с жертвой самоубийства.

Суицидально опасная референтная группа молодежи:

Подростки с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

Сверхкритичные к себе.

Лица, недавно испытавшие унижения или утрату.

Подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.

Лица, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Внешний вид и поведение

- Тоскливое выражение лица (скорбная мимика)
- Гипомимия
- Амимия
- Тихий монотонный голос
- Замедленная речь
- Краткость ответов
- Отсутствие ответов
- Ускоренная экспрессивная речь
- Патетические интонации
- Причитания
- Склонность к нытью
- Общая двигательная заторможенность
- Бездеятельность, адинамия
- Двигательное возбуждение

Эмоциональные нарушения

- Скука
- Грусть
- Уныние
- Угнетенность
- Мрачная угрюмость
- Злобность
- Раздражительность
- Ворчливость
- Брюзжание
- Неприязненное, враждебное отношение к окружающим
- Чувство ненависти к благополучию окружающих
- Чувство физического недовольства
- Безразличное отношение к себе, окружающим
- Чувство бесчувствия
- Тревога беспредметная (немотивированная)
- Тревога предметная (мотивированная)
- Ожидание непоправимой беды
- Страх немотивированный
- Страх мотивированный
- Тоска как постоянный фон настроения

Вегетативные нарушения

- Слезливость
- Расширение зрачков
- Тахикардия
- Повышенное АД
- Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- Ощущение комка в горле
- Головные боли
- Бессонница
- Повышенная сонливость
- Нарушение ритма сна
- Отсутствие чувства сна
- Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- Снижение веса тела
- Повышение веса тела
- Снижение аппетита
- Пища ощущается безвкусной
- Нарушение менструального цикла (задержка)

Психические заболевания

- депрессия
- неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой
- маниакально-депрессивный психоз (биполярное расстройство)
- шизофрения

Одной из основных задач образовательных учреждений является информирование школьников о службах, которые помогут каждому, кто, находясь в состоянии стресса или трудной жизненной ситуации, захочет поделиться своими проблемами. Это в первую очередь, специалисты телефонной службы доверия, медицинские работники, специалисты имеющие опыт работы с суицидами.

К размышлению...

К счастью, никто из людей не является изначально суицидальным.

Наблюдения свидетельствуют о переживании суицидентом смешанных эмоций.

Часть личности хочет жить, другая стремиться уйти в небытие.

Суицидальная настроенность души является переходящей, эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят.

Несомненно ситуации не разрешиться до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

При подготовке презентации использовались:

- «Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста». Питер. Санкт-Петербург 1999 год.
- «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков» Письмо Минобразования России от 26. 01. 2000 № 22-06-86
- «Суицид. Общие теории и предотвращение» Alan L . (перевод Брежнева).
- «Ранняя диагностики терапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков» М. Г. Усов.
- Интернет ресурсы.

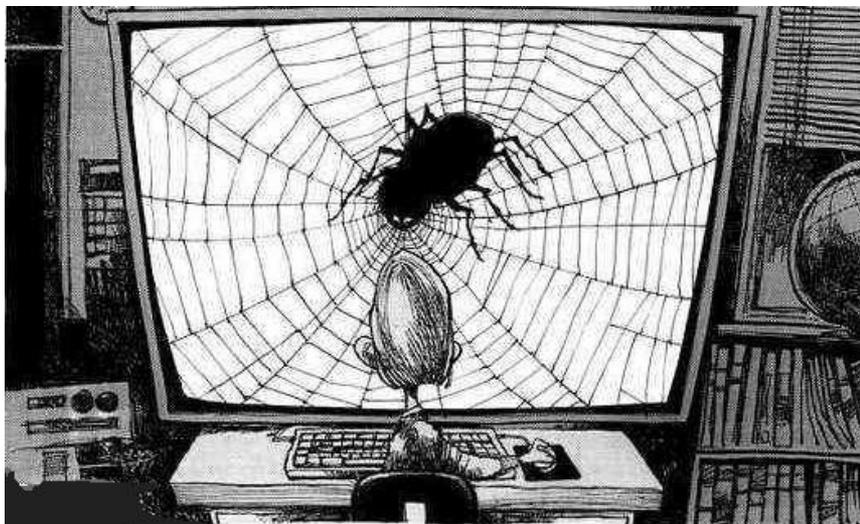
ИГРА В СМЕРТЬ или КАК ПРЕКРАТИТЬ ИНТЕРНЕТ-МОДУ НА ДЕТСКИЙ СУИЦИД





- **Президент утвердил Перечень поручений по итогам заседания Координационного совета по реализации Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы, состоявшегося 15 ноября 2016 года.**
- Пр-285, п.2 б)
Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации принять решения, направленные на совершенствование системы профилактики подросткового суицида.
Срок – 30 июня 2017 г.
Ответственные: Медведев Д.А., высшие должностные лица (руководители высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации.

- ▣ **В** социальных сетях началась полномасштабная кампания по блокировке страниц, которые иначе как смертельно опасными не назовешь. Речь идет о тысячах "пабликов", участниками которых в основном являются подростки, а главной темой – суицид. Эти группы действительно похожи на паутину, и далеко не всем детям удастся выпутаться из нее живыми.



- ▣ **В**ыглядит это как групповая игра, в которой финальный ход участника — это самоубийство тем способом, в то время и в том месте, которое назначит гуру (администратор группы) после приглашения в скайп. Самоубийство снимается на видео и затем выкладывается в соответствующую группу ВКонтакте.
- ▣ **Р**оскомнадзор борется с деструктивными группами в соцсетях, закрывая их, но взамен появляются все новые «клоны», на которых быстро восстанавливается заблокированный контент.

Эксперты уже прозвали их «китовыми» группами, поскольку в их названиях присутствует слово «кит»: «Киты плывут вверх», «Море китов», «Космический кит» и т. д. "Киты" иногда выбрасываются на берег, в терминологии интернет-подстрекателей к самоубийству это звучит как "выпиливаться".

Эти группы "закрытые" не только потому что "для избранных", а потому еще, что вступление в неё порой "закрывает" дверь обратно, в реальный мир.

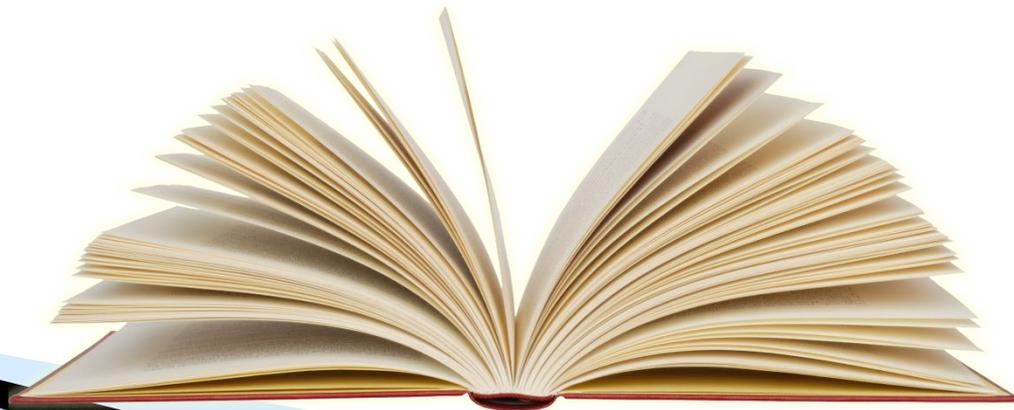
Некоторые пропагандисты суицида и активные члены групп своим примером поражают воображение подростков. Вот только умирают они часто понарошку, размещая в группах постановочные ролики с собственной смертью. Благо, сетевая анонимность позволяет действовать в Интернете под любым количеством ников и умирать хоть каждый день.

Тема смерти — таинственная и загадочная, мистицизм часто свойственен молодежи в силу наивности и ограниченности понимания жизни — его и эксплуатируют манипуляторы и мошенники.



- ▣ **23** ноября 2015 года в одном из сибирских городов 16-летняя Рина легла на железнодорожное полотно. Эта история широко разошлась в пабликах ВКонтакте со специфичным юмором, а сама Рина стала предметом странного интернет-культа.
- ▣ **С**оциальные сети взорвались, школьники из групп «с китами» совсем перестали спать по ночам. На ее страницу «ВКонтакте» пришли тысячи детей. Записи: «Рина, ты лучшая! Как жаль, что я тебя не знала, ты мой герой, я тебя люблю, у тебя такие глаза, ты как будто сошла к нам с аниме» — множились и множились. Фотография Рины — озорной девчонки в малиновой шапочке, шарф закрывает ей пол-лица, рот и даже половину носа — превратилась для детей в «икону». А сама она и ее прощальное: «Ня.Пока», опубликованное на страничке в сети— стало безусловным мемом. С ноября дети любят Рину — они слушают и выкладывают на своих страничках те песни, которые слушала она. Они рисуют Рину вместе с китами. Пишут ее имя и ее слова в школьных тетрадках и на стенах домов.

У некоторых погибших детей в компьютере была книга «50 дней до моего самоубийства». Автор Стейс Крамер говорит в предисловии о том, что никого не призывает к суицидам. Просто когда человеку плохо, такая мысль не может не посетить его. В такие моменты надо дать себе 50 дней, чтобы решить точно, чего ты хочешь: жить или умереть? По сути это так и есть, книга вовсе не источает каких-либо зловещих подстрекательств, это скорее исповедь подростка, находящегося в кризисной ситуации. То есть книга, сама по себе, не опасна. Но так же, как в ситуации с Риной, книгу раскручивают специальные сайты и закрытые группы «ВКонтакте». Они упирают не на суть, а на цифру в названии, и делается это примерно так: «Тебе плохо? Хочешь умереть? Возьми свои 50 дней, время пошло». Если посмотреть на вещи с точки зрения психотерапевтической — это даже хороший совет. За 50 дней не только у подростков, но даже у взрослых все может поменяться. Но подростка в закрытых группах с этого мгновения, когда «время пошло!», больше просто уже не отпускают.

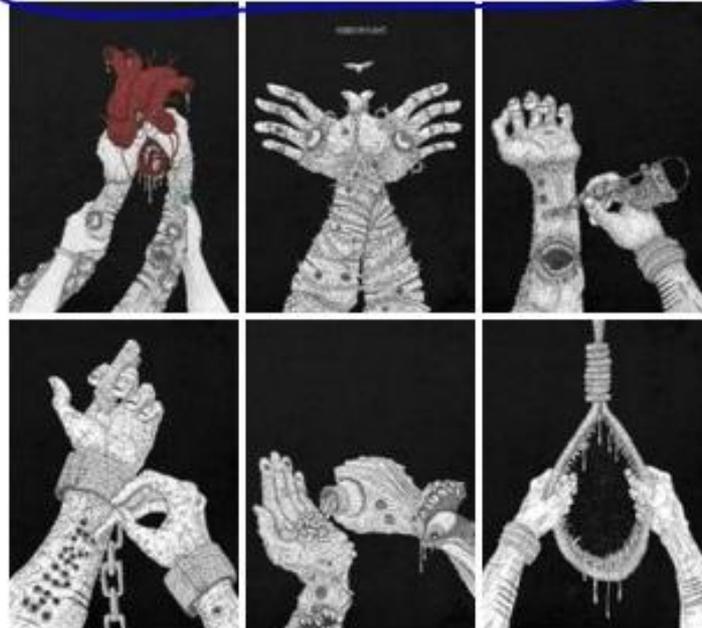




f57 третий уровень

Вы опустили головы, вы пытаетесь выкарабкаться из того, чего нет. Познание истины особо важно, вы должны принять это как должное, и последовать примеру тысячи освободившихся душ. Вы должны выйти из своего тела, чтобы обрести вечный покой и лёгкость сознания. Вы должны идти и стремиться к истине. Вы должны покинуть этот мир, ведь после смерти вас ожидает гораздо большее, нежели блага земли. Мир полон мусора, и только там, за границей вы станете действительно счастливыми. Уйдите из мира сего .

Суицид - это выход из любой ситуации. Из любой! Слышишь? Доверься мне, поверь, я знаю о чём говорю. На ваш суд .



14 апр в 18:54 | Ответить

1 Мне нравится

Артем Сукач

20 мая в 11:22 | Ответить

Мне нравится



Сергей Долматов



4ч

19 мая 2016 в 22:40

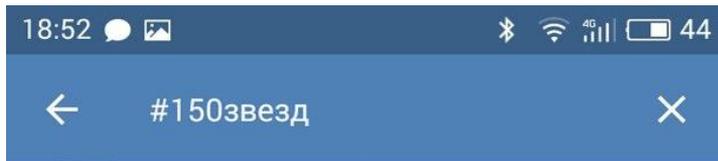


КАК НЕ ПАРИТЬСЯ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ. ЛАЙФХАК

Артем Сукач

20 мая в 11:19 | Ответить

Мне нравится



Ты разбуди меня в 4:20 утра
Я поднимусь до самой крыши
Подойду к краю, задам вопрос
- Вы когда-нибудь видели, как умирают киты?
Расправлю руку и сделаю глубокий
вдох.
Молча шагну в низ...
И тогда лёжа на холодном снегу
Я увижу как по розовом небе проплывают
большие киты
И пусть я не попаду в рай
И не расправлю крылья за спиной.
Зато я обрету свободу ...
О которой я так долго мечтала.
Я уплыву. Оставив мерзкую суету.
В просторы млечного пути.
В [#тихийдомкитов](#).
И на нашем небе всегда будет гореть
[#150звёзд](#).
Мой дом "дом китов"
Отправь меня с млечного пути,
Отправь на путь бездушия f57
Я хочу гореть яркою звездой f58
Я потеряна.
Прошу, найди меня.



Михаил Калашников

2 минуты назад

Хочу в игру.
Дай мне номер.
Дай мне инструкцию.
Найди. Меня. Где я?

[#f58](#) [#d28](#) [#морекитов](#) [#тихийдом](#) [#150звезд](#)
[#хочувигру](#) [#ждуинструкцию](#)



Таня Боже

4 минуты назад

Я хочу поиграть, я жду инструкцию свыше. Кит
я немой, мир меня не услышит. Единицы
бабочки, остальные мыши. Я люблю
панораму, что рисуются с крыши. Разбуди в
4:20, наруш мой покой. Не дай мне
сна, зомбируй игрой. Я охотно приму яд с
руки. Я не хочу это видеть, я хочу лишь уйти.

[#f57](#)



Александра Беридзе

сегодня в 17:33

Жизнь не имеет смысла. Хочу умереть молодой. Когда не узнаю еще большую боль этой жизни. Когда еще кровь до конца не пропитана никотином и алкоголем. Когда еще невинна. Рай или Ад не важно. Все ровно и там и там лучше, чем на земле. Лучше я буду в спокойствии и смотреть на море или гореть красным огнем, чем мучаться от этой головной и душевной боли, которая ломает тебя изнутри. Лучше бы я не рождалась... Я не хочу оставаться здесь, не хочу чувствовать гнет судьбы. Скажете, что я молодая, что можно все изменить, что жизнь прекрасна и она вся впереди... я не поверю, так как уже поверила и сделала только хуже, именно по этому я больше не кому не верю. Встать бы на лед и провалиться и почувствовать холод... хотя я его не почувствую, потому что он уже давно во мне.

Хочу стать ангелочком и показывать лучший мир здесь, таким как я.

#f57#150звезд#млечныйпуть#морекитов

Почему киты летают?

Замечали ли вы эту магическую тему летающих китов? Они рассекают воздух в музыкальных роликах, в стихах, в обычных размышлениях. Кажется, даже книга такая есть! И только недавно я наткнулась на удивительную расшифровку этого явления:

"— Почему подростки любят китов?

— В смысле?

— Они пишут о них в стихах, они называют в честь них фильмы. Почему киты?

— Потому, что киты - это мечта.

— Как понять?

— Я слышала легенду, что киты выпрыгивают из воды для того, чтобы взлететь. Это их мечта. Они выпрыгивают из воды и каждый раз падают, ушибаясь об воду. Они стремятся к своей мечте, хотя она и невозможна. Так и подростки, они стремятся к своей мечте, какая бы трудная она не была. Кит - это мечта."

- Дома не поймут

(паблик в Вконтакте, если что)





Решение проблемы

Попытку суицида можно предотвратить...

Главное вовремя услышать и прийти на помощь, ведь каждая проблема имеет решение...



АЛГОРИТМ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ С ВЫСОКИМ РИСКОМ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Своевременное выявление несовершеннолетних с ослабленными адаптационными механизмами

Информирование (администрации ОУ, родителей)



Признаки суицидального поведения у подростков

- открытые высказывания о самоубийстве, аналогичные записи в тетрадях, дневниках, социальных сетях;
- рисунки бабочек, китов;
- самоповреждение;
- прощание;
- изменения в поведении;
- действия по подготовке суицида;
- суицидальные попытки в прошлом.

- Оказание поддержки (выслушать, создать ситуацию доверия, комфортную и безопасную среду в учебном коллективе);
- Наблюдение (наблюдать за состоянием учащегося);
- Профилактическая работа (формирование ценности жизни, положительных жизненных установок, проведение уроков безопасности в сети Интернет));
- Организация адресной помощи;

В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ ОПАСНОЙ ИНФОРМАЦИИ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ УЧАЩИХСЯ:



- ЗА ПРАВОВОЙ ПОДДЕРЖКОЙ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ:

- 1) Портал МВД РОССИИ/Список подразделений для приема обращений/Управление «К» МВД России https://xn--b1aew.xn--p1ai/request_main
- 2) Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет <http://hotline.friendlyrunet.ru/?l=ru>
- 3) Горячая Линия помощи Дети России Онлайн ТЕЛЕФОН (бесплатный по России) **8-800-25-000-15** (пн-пт с 9.00 до 18.00) <http://detionline.com/helpline/risks>

- ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ:

- 1) Городская кризисная служба для детей и подростков телефон круглосуточный: **(812) 234-34-00**
- 2) ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района запись к психологу по телефону – **(812) 553-18-35** (пн-сб с 10.00 до 19.00)
- 3) Телефоны экстренной психологической помощи **8-800-2000-122, 576-10-10** (анонимно, круглосуточно)



Спасибо за внимание!

