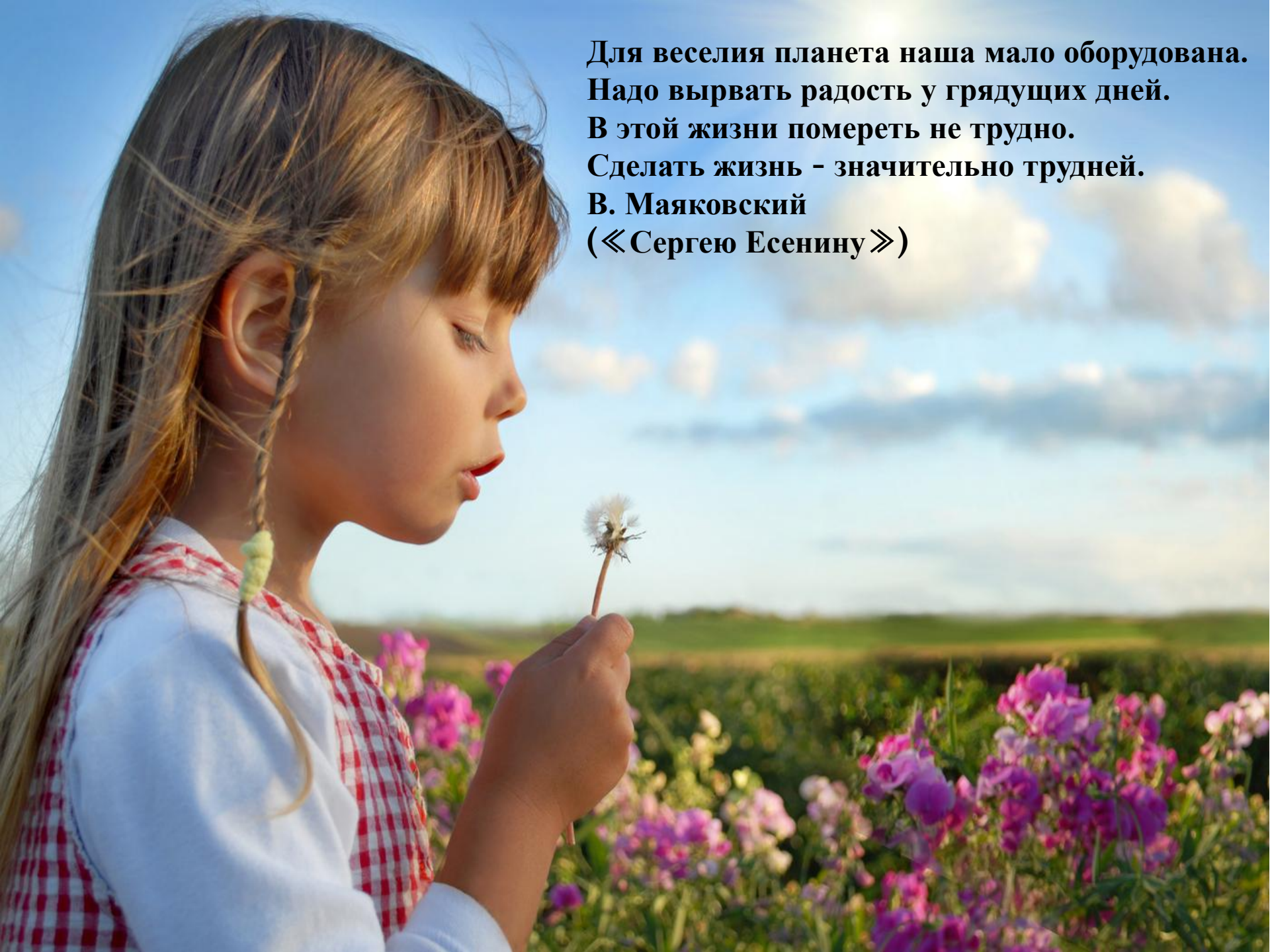


**МБОУ ШМС ЦДК «Шанс-Омет» ЕМР  
РТ**

# **Профилактика суицидального поведения обучающихся**

**Семинар для заместителей директоров  
по воспитательной работе, социальных  
педагогов**



**Для веселия планета наша мало оборудована.  
Надо вырвать радость у грядущих дней.  
В этой жизни помереть не трудно.  
Сделать жизнь - значительно трудней.  
В. Маяковский  
(«Сергею Есенину»)**

# Статистика

По данным Всемирной организации здоровья, в 1983 году в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя, в 1998 году – уже 820 тысяч человек. Из них 20% приходится на подростковый и юношеский возраст. За последние 15 лет число самоубийц в возрастной группе от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности во многих экономических развитых странах стоит на 2 – 3 местах.

Согласно статистике, в России, на 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в 2,7 раза. Об этом заявил Павел Астахов, Уполномоченный при Президенте РФ по правам ребенка.

Россия в последние годы находилась в мировых лидерах по количеству самоубийств. Всего с 1995 по 2003 год в России покончили с собой 500 тыс. человек.

В начале 2008 года сайт телекомпании ВВС сообщал, что по этому показателю (36 самоубийств в год на 100 тысяч населения) Россия занимает четвертое место в мире, а Казахстан — пятое место (30 самоубийств в год на 100 тысяч населения и вдвое превосходит США, а по абсолютному числу самоубийств (почти 60 тысяч ежегодно) уступает лишь Китаю.



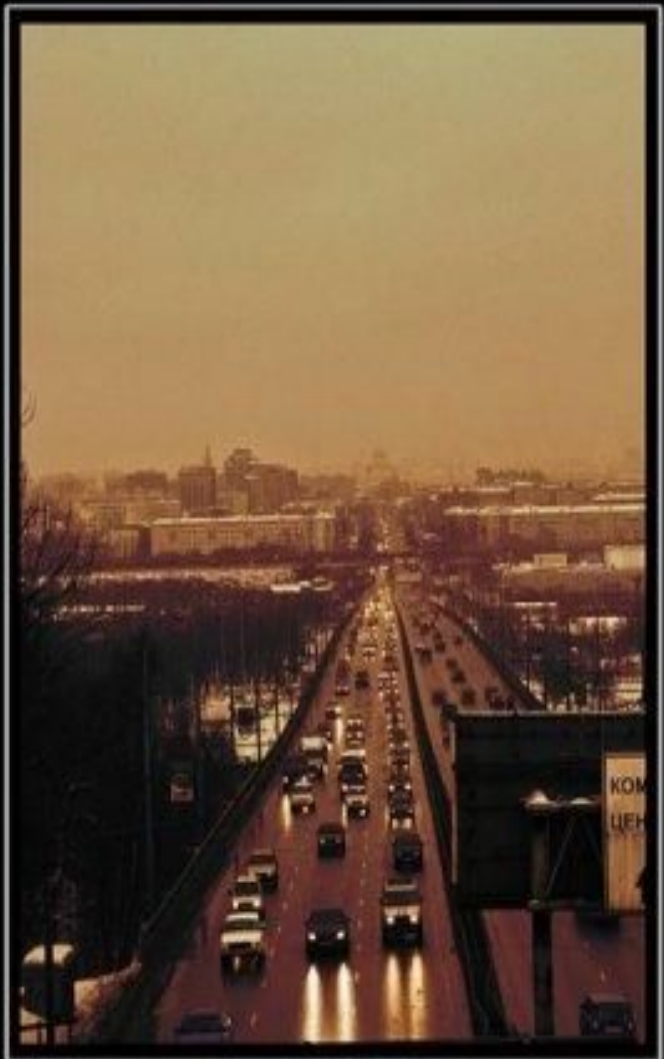
- **Суицид (самоубийство)** – это намеренное лишение себя жизни.
- **Суицидальная попытка** – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.
- **Суицидальное поведение** – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.
- **Суицидальные замыслы** – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.
- **Суицидальный риск** – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.
- **Суицидент** – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Но выбирал ли ты дозу или выход в окно  
через короткое время станет всем всё равно  
и все забудут кем ты был и все стремления твои  
зато тебе стал теперь не нужен весь этот мир

"СПИРАЛИ"

СУИЦИДЕ

FOR NON



Мы живем в городах, где  
каждый второй начинает день  
с мысли о суициде

А другой с мысли об убийстве

OPEN.AZ

## **И снова статистика:**

- По статистике, ежегодно более **миллиона** землян сами ставят точку в своей жизни.
- Один из двух возрастных «пиков» самоубийств — «пик» молодости — приходится на возраст **от 15 до 25 лет.**
- Среди **девочек** почти в **2,5** раза больше потенциальных самоубийц, чем среди мальчиков.
- Влечению к смерти в острой форме подвержены **4,5%** подростков в возрасте **от 15 до 19 лет.**
  - Хорошие взаимоотношения детей с родителями уменьшают риск суицида до **1%**, постоянные ссоры ведут к увеличению этого риска до **18%**.
- Соотношение попыток самоубийства и смертей у подростков составляет **50:1.**

## Какие мотивы ведут подростка к суициду?

Анализ результатов опроса **подростков-суицидентов** позволил установить:

40% из них хотели «дать человеку понять, в каком я отчаянии»;

30% - «заставить раскаяться человека, который плохо со мной обращался»;

25% - своим поступком решили показать «как я люблю другого» и выяснить «действительно ли любит меня другой»;

25% - надеялись «повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение»;

18% - расценивали свою попытку как «призыв, чтобы пришла помощь от другого».



# Причины суицидальных реакций у подростков

- Потеря любимого человека
- Переутомление
- Уязвленное чувство собственного достоинства
- Разрушение защит под действием алкоголя и т.п.
- Отождествление себя с человеком, совершившим суицид
- Различные формы страха , гнева, печали по различным поводам

Личко А.Е., 1974

**Ко всем намекам на суицид следует относиться с полной серьезностью.**

*Обратите особое внимание на вашего ученика, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие **особенности**:*

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;
- частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти;
- ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- погруженность в размышления о смерти;
- отсутствие планов на будущее;
- внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

*Всё вышеперечисленное является **признаками эмоциональных нарушений**, способных привести подростка к самоубийству.*

# Факторы суицидального риска

## врожденные

Наследственные психические, нервно-психические заболевания

Тяжелые эндогенные заболевания

Случаи самоубийств у близких родственников

## индивидуально-психологические

Высокая тревожность, агрессивность, эмоциональная нестабильность, замкнутость, депрессия, неадекватная самооценка; недовольство внешностью, способностями; Тяжелое переживание возрастных Кризисов; Акцентуированное поведение; Трудности адаптации к социуму, коллективу; Отсутствие цели в жизни

## приобретенные

### В семье

Деструктивное воспитание

Наркомания, Алкоголизм правонарушения,

Неполные семьи,

Смерть родного человека

Отсутствие теплоты и взаимопонимания в семье

### В школе

Неуспехи в учебе,

Конфликты с педагогами, кл. рук., администрацией, одноклассниками

Страх несоответствия ожиданиям окружающих

Ошибки в воспитательной, учебной деятельности

### В сфере общения

Неразделенная любовь

Нарушения социальной адаптации

Неразвитые навыки общения

Попадание под чужое влияние

Насмешки, грубое слово

### В сфере досуга

Литературные, музыкальные, философские увлечения

Религиозные, идеологические секты

СМИ, подражание кумирам

Однообразие, скучная жизнь, отсутствие интересов и увлечений

Интерес к смерти

## **Выделено семь особенностей, характеризующих самоубийство:**

1. Невыносимая психологическая боль.
2. Неудовлетворенность психологических потребностей. Прежде всего, это — потребность в безопасности, потребность в возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, потребность в дружбе, в принадлежности к чему-либо, к какой-либо группе.
3. Поиск решения проблемы.
4. Желание отключить сознание. Часто суицидальный подросток просто хочет отключить сознание, чтобы перестать ощущать болезненность своего существования.
5. Противоречивость. Суицидальный человек противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.
6. Модель избегания. Часто подросток усвоил некую модель поведения: не обращаться к проблеме лицом к лицу. Вместо встречи с проблемой он убегает от нее.
7. Неприятие неудач. Еще одна группа риска в отношении самоубийств - это одаренные дети, которые часто считают, что они должны все делать только отлично.

## **ЧЕМ МОЖНО ПОМОЧЬ ТАКОМУ РЕБЕНКУ?**

- 1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.**
- 2. Нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца — психически больной.**
- 3. Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения.**
- 4. Будьте внимательным слушателем.**
- 5. Не давите на чувство долга**
- 6. Не предлагайте неоправданных утешений.**
- 7. Предложите выходы из проблемной ситуации.**
- 8. Вселяйте надежду**
- 9. Оцените степень риска самоубийства.**
- 10. Обратитесь за помощью к специалистам.**

# Если самоубийство

## произошло:

- \* Не пускайте никого на место трагедии.
- \* Сохраните нетронутыми отпечатки пальцев и другие свидетельства трагедии (оружие, записки).
- \* Запишите ваши наблюдения и наблюдения очевидцев.
- \* Проверьте, не нуждается ли кто-то в медицинской или психологической помощи.
- Поймите, что нормально чувствовать себя виновным. Но также важно понять, что Вы ничего уже не вернуть. Вы должны простить себя.

# Мифы и Факты о суициде

- Миф: Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.
- Факт: Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим.
- Миф: Самоубийство невозможно предотвратить.
- Факт: Знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много самоубийств.

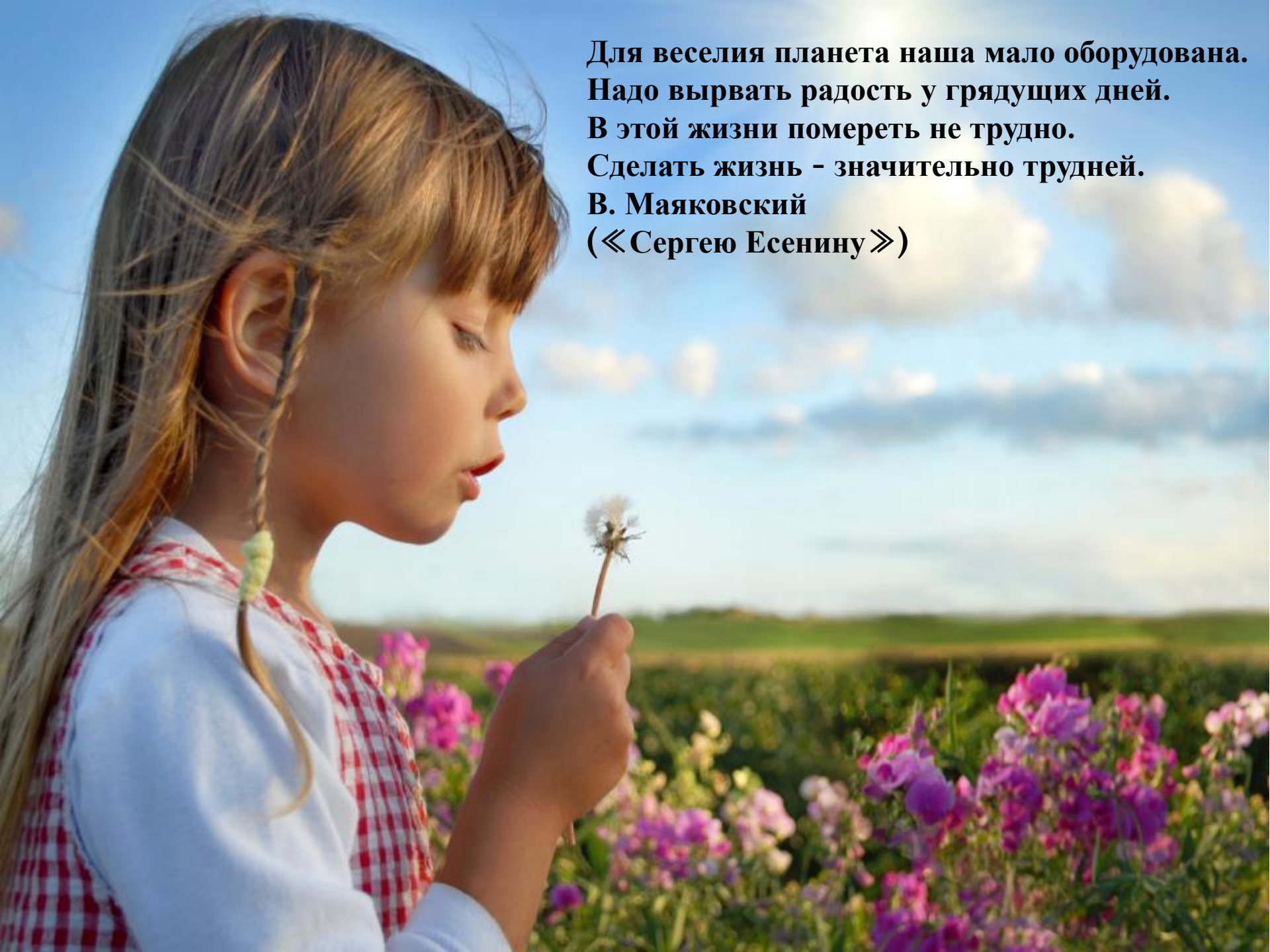
- Миф: Самоубийцы редко обращаются за помощью.
- Факт: В течение последнего полугодия жизни 50% совершивших самоубийства людей обращались к врачам.
  
- Миф: Самоубийства и суицидальные попытки – явления одного порядка.
- Факт: Суицидальная попытка представляет собой крик о помощи в невыносимой ситуации, а не по каким-то причинам неудавшееся самоубийство.



- Миф: Помочь самоубийцам могут только профессионалы.
- Факт: Профилактика самоубийства является делом каждого человека.
  
- Миф: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношение к самоубийству.
- Факт: Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения.

- Миф: Суицид характерен для людей, относящихся к группе риска.
- Факт: Принадлежность к группе риска не означает фатальной неизбежности самоубийства.
- Миф: Если не оставлена предсмертная записка, то случившееся нельзя считать самоубийством.
- Факт: Только четвертая часть из всех лиц, совершивших самоубийство, оставляют предсмертные записки.

Моховиков, 2001



**Для веселия планета наша мало оборудована.  
Надо вырвать радость у грядущих дней.  
В этой жизни помереть не трудно.  
Сделать жизнь - значительно трудней.  
В. Маяковский  
(«Сергею Есенину»)**