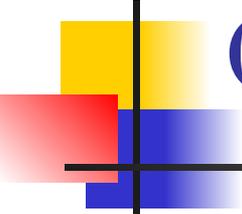


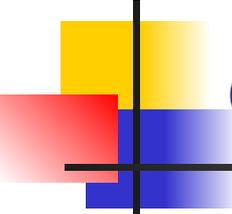
**«Профилактика суицидального поведения школьников»
методист Румянцева Евгения Владимировна
ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»**



Статистические данные (по России)

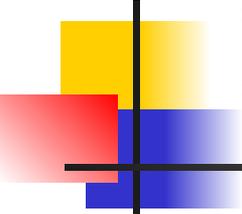


- Самоубийство является 13-й по счету причиной смерти во всем мире.
- В России, согласно данным Госкомстата, самоубийство как причина смерти находится на пятом месте в ряду других причин (после болезней сердечно-сосудистой системы, несчастных случаев, других заболеваний).
- В настоящее время Российская Федерация занимает 2-е место, по уровню завершенных самоубийств, 1- по числу самоубийств среди подростков и пожилых людей.
- За последнее десятилетие в России частота суицидов среди подростков возросла почти в 3 раза. Самоубийства являются второй по частоте причиной смерти в молодости. По словам Павла Астахова, в России ежегодно происходит более 4 тыс. попыток самоубийств среди подростков. Около полутора тысяч из них – завершённые.
- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей от 5 до 19 лет, и эти страшные цифры не учитывают случаев попыток к самоубийству.
- У 30% лиц в возрасте 14 – 24 лет бывают суицидальные мысли.



Статистика по возрастам

- На одного подростка, который преуспееет в своем желании свести счеты с жизнью, приходится 100 его сверстников, предпринявших неудачные аналогичные попытки (по мнению специалистов, единожды решивший расстаться с жизнью попробует предпринять эту попытку еще раз, скорее всего это произойдет в течение следующего года).
- В 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и в 90% суицидальное поведение подростка – это привлечение к себе внимания.
- В нашей стране каждый день совершают самоубийство с летальным исходом 17 детей.
- В 9-10 лет больше суицидов совершают мальчики, с 16 до 18 лет — девочки, возраст 13-14 лет одинаково опасен как для тех, так и для других.
- 80% детских суицидов — отравления, самые маленькие выбирают наиболее травматичные способы ухода их жизни — прыжки с большой высоты и повешение.
- Подавляющее большинство самоубийств в возрасте до 10 лет дети совершают из-за жестокого обращения с ребенком в семье, игнорирования его как личности. При этом 70% суицидов совершают дети из внешне благополучных семей.
- 9 из 10 попыток самоубийства дети предпринимают дома



Суицид (в узком, медико-биологическом смысле) – 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 оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.
- В самом широком смысле, самоубийство — вид саморазрушительного, аутодеструктивного поведения, включающий злоупотребление алкоголем, наркотиками, перееданием и «спорт высокого риска».
- С точки зрения G. Zilboorg (1937), каждый суицидальный акт выражает не только бессознательную враждебность, но также необычайный дефицит способности любить других.
- По И. Пезешкиану (1996), любая попытка суицида — в меньшей степени стремление к смерти, в большей мере вызов окружающему миру.
- С понятием суицид связаны следующие понятия:
- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
- **Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

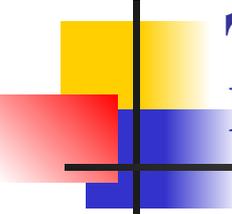


Различают следующие типы суицидального поведения:

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

Причинами суицидов в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

- Сообщения о желании умереть появляются без всякой внешней провокации, обычно носят характер угрозы близким. В этих случаях попытки самоубийства предпринимаются в отсутствие взрослых, втайне от них и в дошкольном, и в младшем школьном возрасте носят в основном по-детски наивный характер. Дети пытаются голодать, подолгу сидят в ванне с холодной водой, дышат через форточку морозным воздухом, едят снег или мороженое, чтобы простудиться и умереть.
- Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
- Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе «без родины и флага» чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям. При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением «как жить дальше» (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели.
- Дисгармония в семье. Эта дисгармония носит не внешний, а содержательный характер: в первую очередь нарушены родительско-детские отношения. Роль «последней капли» играют школьные ситуации.
- Саморазрушаемое поведение (пристрастие к алкоголю, наркотикам, криминализация общества).
- Реакция протеста, причиной которого становятся нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- Депрессия. Ее основным симптомом является потеря возможности получать удовольствие и **ИСПЫТЫВАТЬ** наслаждение от тех вещей в жизни, которые раньше приносили счастье.



Динамика развития суицидального поведения

- Первая стадия — стадия вопросов о смерти и смысле жизни.
- Признаки:
- Снижение адаптационных способностей (это может проявляться в снижении успеваемости, уровня интересов, ограничении общения, повышенной раздражительности, эмоциональной неустойчивости и т.д.);
- Формирование пассивных суицидальных мыслей («надоела такая жизнь», «вот бы уснуть и не проснуться», возникновением интереса к проблемам жизни и смерти и т.д.);
- Вторая стадия — это суицидальные замыслы.
- Признаки:
- Разработка плана реализации суицидальных замыслов, продумываются способы, время и место совершения самоубийства;
- Высказывания о своих намерениях.
- Третья стадия — суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.
- Длительность развития суицидального поведения может исчисляться как минутами, так и месяцами. При острых формах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней



Сочетание признаков, сообщающих о готовящемся суициде

- Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике) или словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Бессонница.

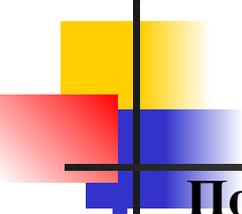
Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.



Педагогическое упреждение суицидальных попыток подростков

Предполагает создание эффективной целостной системы педагогической профилактики при условии комплексного подхода всех специалистов (педагогов, социального педагога, психолога, медицинского работника).



Что можно сделать для того, чтобы помочь

- **Подбирайте ключи к разгадке суицида.**
- **Ищите признаки возможной опасности.**
- **Примите суицидента как личность.**
- **Установите заботливы взаимоотношения.**
- **Будьте внимательным слушателем.**
- **Не спорьте.**
- **Задавайте вопросы.**
- **Не предлагайте неоправданных утешений.**
- **Вселяйте надежду.**
- **Оцените степень риска самоубийства.**
- **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**
- **Обратитесь за помощью к специалистам.**
- **Важность сохранения заботы и поддержки.**



Достучаться до каждого сердца

Достучаться до каждого сердца
Тех, кого ты решился учить,
И откроется тайная дверца
К душам тех, кого смог полюбить!
И какой-то проспавший мальчишка
Опоздает на первый урок,
И проказница в прошлом девчонка
Пригласит на последний звонок!
И пройдут еще многие годы,
И по-разному может сложиться
судьба,
И исчезнут и боль, и невзгоды,
Прекратится повсюду вражда!
А пока будут будни учебы,
И ответы звучат у доски,
Без насилия мир и без злобы,
И подаренных роз лепестки!

Марк Львовский