

Профилактика суицидального поведения у подростков

***Мир, вероятно, спасти
уже не удастся, но
отдельного человека
всегда можно.***

Иосиф Бродский

Суицид – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека СМЫСЛ.

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

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Статистика суицида в России

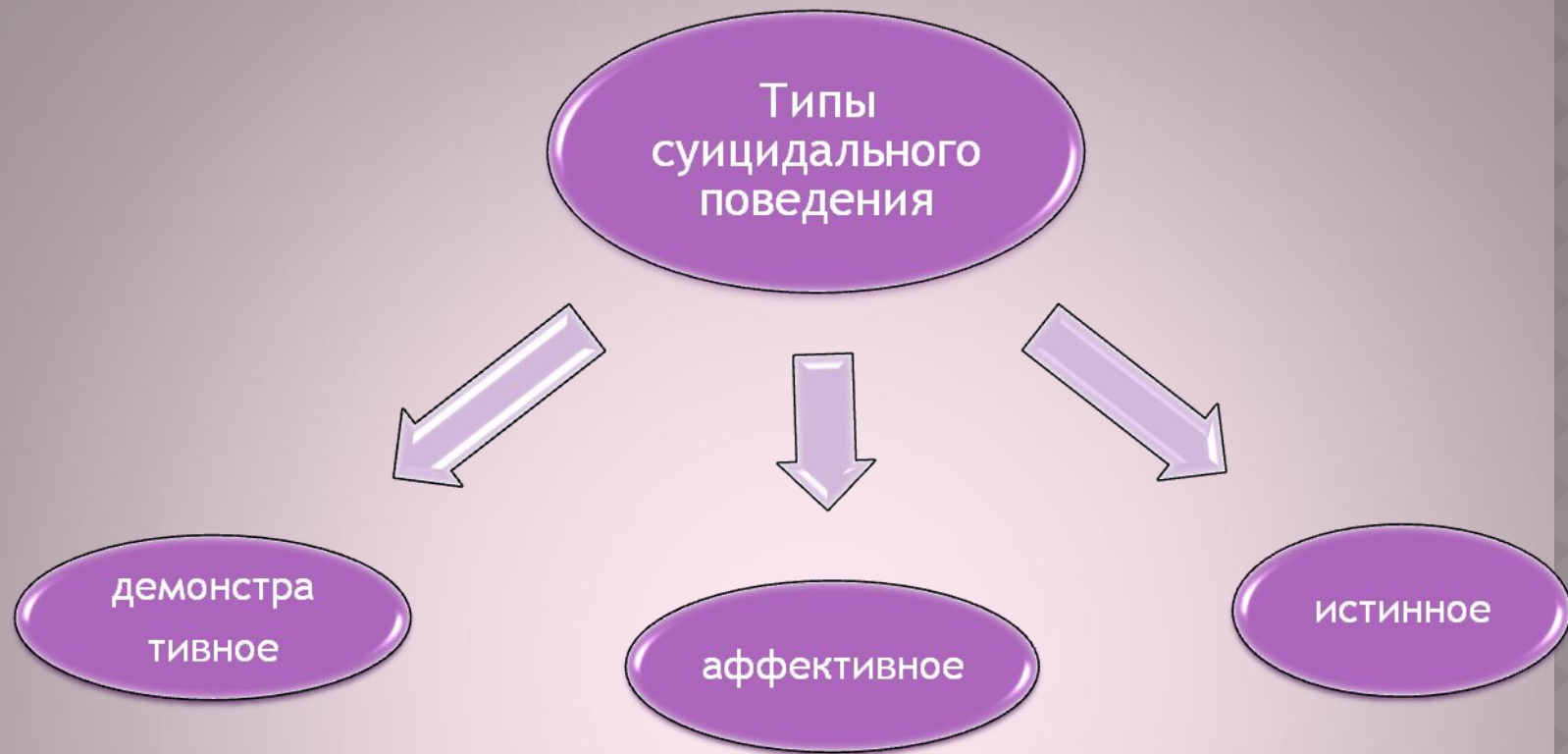
- ◉ В России самоубийство, как причина смерти, находится на **пятом** месте в ряду других причин.
- ◉ Россия занимает **второе** место, после Литвы, по уровню завершённых самоубийств
- ◉ Каждый двенадцатый подросток в возрасте 13-17 лет пытается совершить попытку самоубийства
- ◉ Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.
- ◉ Девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши

Информация к размышлению.

- Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями.
- На втором месте - угроза потери близкого человека (неразделенная любовь)
- На третьем месте - несправедливое отношение, обвинение
- 15% суицидов предпринимали повторные попытки самоубийств.

ФАКТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Внешние:** острые психотравмирующие, стрессовые ситуации и обстоятельства, которые подталкивают человека к роковому решению (горе, разлука, вина, несчастная любовь, соматические заболевания и уродства и т.д.).
- **Внутренние:** психологические особенности личности, способствующие развитию суицидальных мыслей и намерений (эмоциональная нестабильность, астеничность, аффективность, конформизм, душевная боль, инфантильность, дефекты целеполагания и целедостижения, низкий самоконтроль и низкая стрессовая толерантность, трудность волевых усилий).



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.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

- 1. Давление в школе**
- 2. Давление со стороны сверстников**
- 3. Давление родителей**
- 4. Физическая непривлекательность.**
- 5. Сексуальность**

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СУИЦИДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

6. Одежда

7. Недостаток общения

8. Ощущение «второсортности»

9. Физическое бессилие

10. Неуспешность в учебе

**11. Бесперспективность и
безнадежность**

Словесные признаки:

1. Разговоры о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”.
2. Намёки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”; “Тебе больше не придется обо мне волноваться”.
3. Много шутят на тему самоубийства.
4. Заинтересованность вопросами смерти.



Поведенческие признаки:

1. Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами.
2. Демонстрируют радикальные перемены в поведении,
3. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.



Ситуационные признаки

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении
3. Ощущает себя жертвой насилия
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.



Факторы препятствующие возникновению суицидального поведения

- ❖ Эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- ❖ Выраженное чувство долга, обязательность;
- ❖ Концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- ❖ Учет общественного мнения, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- ❖ Наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- ❖ Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- ❖ Психологическая гибкость и адаптированности, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- ❖ Наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- ❖ Проявление интереса к жизни;
- ❖ Привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- ❖ Планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни.

№ п/п	Класс	Основные виды деятельности с учащимися	На что обратить внимание
1	1 – 4	Становление и развитие самооценки учащихся. В 9 лет, как правило, проявляется интерес к смерти.	Естественно, если в этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса к смерти.
2	5	Адаптация к среднему звену Активизация интереса к коллективной деятельности.	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка
3	6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы; Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»
4	7	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении	Развитие навыков общения, Формирование навыков саморегуляции, реализация потребности в эмоциональной поддержке со стороны взрослых (семьи, педагогов)
5	8	Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой; Активизация сферы профессиональных интересов	Развитие навыков общения; формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов
6	9	Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни; просыпается конфликт «отцов и детей»	Психологическая, педагогическая подготовка учащихся к профильному выбору; Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе
7	10-11	Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков Появление собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу	Нетрадиционные педагогические и психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответ на вопросы, которые ставят перед ним учащиеся

Рекомендации:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка.
2. Оцените серьезность намерений и чувств решившегося на самоубийство человека.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.



Благодарю за внимание

