

**КРУГ НАДЕЖНЫХ РУК:
ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ

Подготовила: педагог-психолог МБУ «ИМЦ»

В.А. Ярмолицкая



Россия удерживает второе место в мире по числу самоубийц. В России фиксируется 30 случаев суицида на 100 тыс. человек в год, притом, что критической считается цифра 20 человек на 100 тыс.

Суицид - психологическое явление и, чтобы понять его, нужно понять душевное состояние человека, который решил покончить с собой. Самоубийство совершается в особую, исключительную минуту жизни, когда черные волны заливают душу и теряется всякий луч надежды.



Суицид – осознанное лишение себя жизни под влиянием острых психотравм, в ситуациях, при которых собственная жизнь теряет смысл.



Парасуицид – демонстративные действия (*шантаж, давление на окружающих*), при которых суицидент знает о своей безопасности (*парасуициды обычно не предусматривают летального исхода, но иногда могут «переигрываться», приводя к нему*).

Суицидальные проявления – мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся действиями (*группа риска*).

Что нужно знать о суициде?



Кто находится в зоне повышенного суицидального риска:

- ❑ депрессивные подростки;
- ❑ подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- ❑ подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- ❑ одаренные подростки;
- ❑ подростки с плохой успеваемостью в школе;
- ❑ беременные девочки;
- ❑ подростки-жертвы насилия.

Факторы суицидального риска

Возраст:

- ❑ до 12 лет суициды - достаточно редкое явление;
- ❑ к 14 годам может формироваться суицидальное поведение, связанное со стремлением избежать наказания;
- ❑ с 15 до 24 лет – первый критический период (пик – 16-18 лет).

Семейные обстоятельства:

- ❑ ранняя утрата родителя (депривация ребенка в любви);
- ❑ дисгармоничное воспитание (жестокость, предпочтение другого ребенка, эмоциональное отвержение).

Личностные особенности:

- ❑ низкая самооценка, тревожность;
- ❑ повышенная чувствительность, впечатлительность внушаемость;
- ❑ импульсивность, эмоциональная неустойчивость;
- ❑ ригидность - невозможность посмотреть на ситуацию с разных сторон;
- ❑ несформированность механизмов психологической защиты;
- ❑ несформированность высших духовных потребностей.

Мотивы суицидального поведения

- ❑ Переживание обиды, одиночества, отчужденности, непонимания.
- ❑ Действительная или мнимая утрата любви родителей, ревность.
- ❑ Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- ❑ Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия.
- ❑ Боязнь позора, насмешек или унижения.
- ❑ Страх наказания, страх в ситуации угрозы, вымогательства.
- ❑ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- ❑ Чувство мести, злобы, протеста.
- ❑ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- ❑ Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Как распознать суицидальные намерения

- Повышенный интерес к теме смерти.
- Предпочтение траурной и скорбной музыки.
- Раздача личных вещей.
- Написание прощальных писем, составление завещаний.
- Разговоры об отсутствии ценности жизни.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и др).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать».
- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня».
- Приведение в порядок дел.
- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная молчаливость или высказывания с подтекстом.
- Проявление признаков подавленности, депрессии.

**Как правило, суицид не происходит
без предупреждения.**

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят, либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.



Мифы и факты

МИФ	ФАКТ
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание	Говорящий о самоубийстве «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли окружающих
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство - явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь	Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Все самоубийцы - депрессивные или психически больные люди, поэтому помочь им может только врач	Многие совершающие самоубийства не страдают ни психическим заболеванием, ни депрессией. Самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера.

МИФ

ФАКТ

Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади

Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата

Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их дело

Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и часто обращаются за помощью - говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни и т.д.

Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить

Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим

Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь

Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием

Структура профилактики суицидального поведения

- *Первичное звено* направлено на все общество и имеет своей целью профилактику факторов суицидального риска.
- *Вторичное звено* заключается в помощи непосредственно суицидентам.
- *Третичная профилактика* - это реабилитация суицидента после выведения его из критического состояния, а также помощь близким и родственникам суицидента, которые также являются представителями группы суицидального риска.

Цели, задачи профилактики

Первичная профилактика	Вторичная профилактика	Третичная профилактика
<i>Цель</i> - предупреждение развития суицидальных тенденций в обществе	<i>Цель</i> - предотвращение суицидальных действий, снятие острого кризиса	<i>Цель</i> - реабилитация людей, переживающих утрату близкого вследствие суицида
<i>Субъект</i> - учреждения образования и социальной сферы, средства массовой информации	<i>Субъект</i> - учреждения системы здравоохранения	<i>Субъект</i> - учреждения системы здравоохранения и социального обслуживания
<i>Объект</i> - население региона, группы повышенного суицидального риска	<i>Объект</i> - суициденты, лица с повышенным уровнем тревоги или депрессии	<i>Объект</i> - члены семьи, ближайшее окружение суицидента

Задачи первичной профилактики

1. Профилактика алкоголизма, наркомании
2. Диагностика групп суицидального риска
3. Организация мониторинга психоэмоциональных нарушений несовершеннолетних
4. Коррекция семейных взаимоотношений и профилактика социального неблагополучия
5. Информирование населения о деятельности психологических служб
6. Работа службы «Телефона доверия»

Направления профилактики подросткового суицида

- Соблюдение педагогической этики
- Раннее выявление детей «группы риска»
- Активный патронаж семей
- Неразглашение факторов суицидальных случаев
- Консультирование подростков
- Формирование понятий «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни»
- Повышение стрессоустойчивости

Рекомендации педагогическому коллективу

- Следует обратить особое внимание на возрастную категорию подростков от 14 до 17 лет как наиболее подверженную риску.
- Важно регулярно отслеживать эмоциональное состояние учащихся.
- Для подростков с выявленными депрессивными симптомами необходимо организовать тактичную обстановку на уроках, постараться *деликатно* выяснить причину подавленности, проявить понимание и поддержку. Главное в этот период - не учебные достижения, а эмоциональное благополучие.
- Профилактический эффект имеют занятия с учащимися, направленные на формирование стрессоустойчивости, правил поведения в конфликте и т.д. На уроках и классных часах необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех – с конкретными примерами и фактами.
- Нельзя прямо обсуждать с учащимися суицидальные случаи.
- Необходима серьезная работа по развитию духовно-нравственной сферы подростка .



В жизни человека есть опасные периоды, когда над ним сгущается тьма. Иногда так важны бывают понимание и помощь. Может спасти сказанное слово или даже взгляд, дающий почувствовать, что человек этот не один на белом свете, который стал для него черным.

Семь методов борьбы с депрессией

- Проблемы - в очередь
- Сон - лучший лекарь
- Борись, у тебя получится
- Жизнь такая разная, если есть черное, то обязательно будет белое
- Юмор - сильное оружие слабых
- Живи настоящим
- «Все проходит. И это пройдет»



Если вы слышите	Скажите	Не говорите
Я совершил скверный поступок. Я такое натворил!	Давай сядем, поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнёшь.
А если у меня не получится?	Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.	Если не получится, значит, ты недостаточно старался.

Что можно сделать для того, чтобы помочь

- ❑ Подбирайте ключи к разгадке суицида
- ❑ Примите суицидента как личность
- ❑ Установите заботливые взаимоотношения
- ❑ Будьте внимательным слушателем
- ❑ Не спорьте
- ❑ Задавайте вопросы
- ❑ Не предлагайте неоправданных утешений
- ❑ Предложите конструктивные подходы
- ❑ Вселяйте надежду
- ❑ Оцените степень риска самоубийства
- ❑ Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска
- ❑ Обратитесь за помощью к специалистам



я
выбираю



**Мы можем пережить
большое горе,
Мы можем задыхаться от
тоски,
Тонуть и выплывать, но в
этом море
Всегда должны остаться
островки.
Ложась в кровать, нам нужно
перед сном
Знать, что на завтра
просыпаться стоит,
Что счастье, пусть хоть
самое простое,
Пусть тихое, придёт к нам
завтра днём...**