

# Кризисные состояния у подростков

# Признаки депрессии

- Пониженное настроение, глубокая печаль.
- Резкие перепады настроения.
- Потеря аппетита / переедание.
- Повышенная сонливость / бессонница.
- Снижение энергетического тонуса.
- Снижение внимания.
- Нерешительность.
- Апатия.
- Социальная самоизоляция.
- Негативный фон отношения к себе.
- Пессимистическое отношение к будущему
- Снижение эффективности труда (учебы)
- Нарастание эмоционального напряжения

# Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков

- Переживание обиды, одиночества, непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам («эффект Вертера»)

# Мифы и факты о суициде

## Миф

Если человек говорит о суициде, он просо хочет привлечь внимание.

Настоящее самоубийство случается без предупреждения.  
Грядущем поступке.

Самоубийство – явление наследуемое.

Те, кто кончает с собой, психически больны никакими психическими

Попытки суицида не повторяются.  
действия вновь и вновь и

Суицидент желает умереть, поэтому ему помочь нельзя.  
другого выхода.

Все самоубийцы импульсивны.  
планы сообщают о них

Суициденты – депрессивные люди

## Факт

Говорящий «кричит» о помощи.

Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим знаки о

Оно не передается генетически.

Многие самоубийцы не страдают заболеваниями.

Очень многие повторяют эти достигают результата.

Большинство суицидентов не видят

Большинство вынашивая свои окружающим.

Самоубийство может совершить человек любого типа характера.

# Как помочь?

- Выслушивайте
- Обсуждайте
- Будьте внимательны
- Задавайте вопросы
- Подчеркивайте временный характер проблем

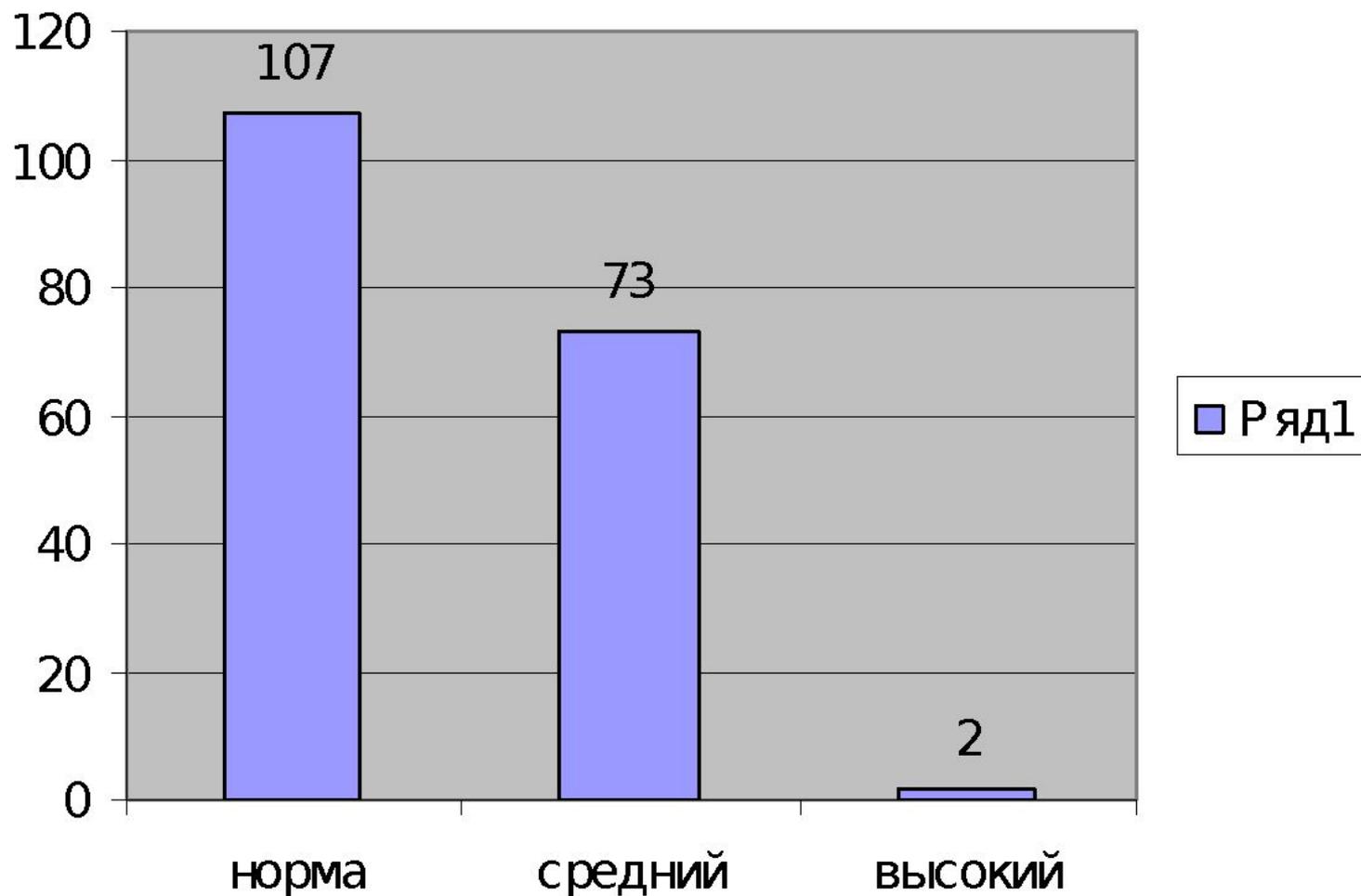
# Рекомендации для педагогов

1. Наложить «табу» на обсуждение темы «самоубийство», проводящегося с целью профилактики суицидального поведения.
2. Профилактику суицидального поведения строить в направлении формирования у учащихся стрессоустойчивости, принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте.
3. В случае суицидальной попытки учащихся избегать публичного группового обсуждения случая (психологи категорически против).

# Работа по повышению психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов

- Необходимо всем взрослым учиться говорить не только о школе, но и о жизни в целом, способствовать развитию широких интересов, обучать детей получению удовольствия от жизни.
- Готовить родительские собрания, посвященные вопросам дружеских доверительных отношений в семье.
- Использовать свои уроки для формирования убеждений, что жизнь высшая ценность, пока мы живы, все можно изменить и исправить.

# Показатели тревожности у подростков в МОУ «СОШ № 20»



# Уровни тревожности

