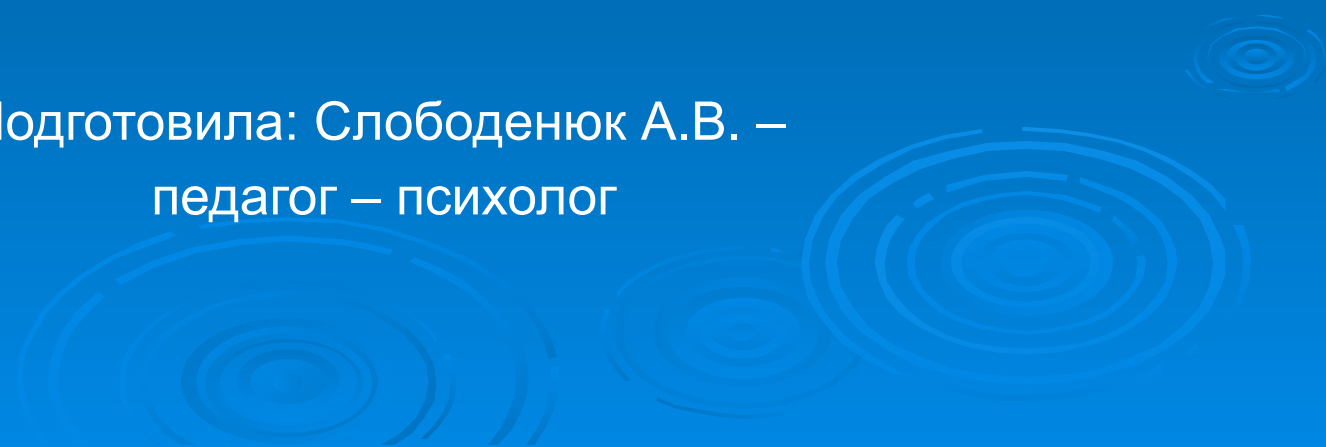


Государственное образовательное учреждение  
«Республиканский украинский теоретический лицей»

# “Профилактика ” подросткового суицида

Подготовила: Слободенюк А.В. –  
педагог – психолог



*“Мы выбираем жизнь, они - смерть.  
Мы пишем письма, они – предсмертные записки.  
Мы строим планы на будущее, у них.....  
У них нет будущего.  
Кажется, что мы и они – из разных миров.  
Но как велика пропасть между нами,  
Читающими эти строки,  
И тем, кто решился на самоубийство?  
Как сильно нужно измениться человеку,  
Чтобы сделать этот шаг? Всего лишь - шаг.  
Они не были рождены самоубийцами, но умерли  
С этим клеймом.*

*Они продолжают умирать”.*

# Статистика

Согласно статистике, в России, на 100 тыс. молодых людей в возрасте 10-19 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 2012 год в России покончили с собой более 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, и вдвое превосходит США, а по абсолютному числу самоубийств (почти 60 тысяч ежегодно) уступает лишь Китаю.

# Психологический смысл суицида

- Призыв
- Протест, месть
- Избежание страдания
- Самонаказание
- Отказ (Тихоненко, Сафуанов, 2004)

**Суицидент хочет, чтобы его желание умереть было принято и понято**

**Физическая смерть не всегда цель суицида**

# Причиной суицидальных действий подростков

- в 26% случаев явились болезненные состояния
- психозы - 10%,
- пограничные состояния - 15%,
- соматические заболевания - 1%,
- 12% - трудная семейная ситуация,
- в 18% - сложная романтическая ситуация,
- в 15% - нездоровые отношения со сверстниками, особенно в неформальных группах,
- в 8% - нездоровые отношения со взрослыми
- в том числе с учителями,
- в 7% - боязнь ответственности и стыд за совершенное правонарушение,
- в 5% - пьянство и употребление наркотиков и
- в 9% - прочие, в том числе и невыясненные, причины.

# 15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

- 1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).
- 2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.
- 3. Будьте заинтересованы в судьбе этого человека и готовы помочь
- 4. Оцените его внутренние резервы – найдите их
- 5. Позвольте выговариваться – человек почувствует облегчение
- 6. Не оставляйте в одиночестве
- 7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору
- 8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

- 9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту
- 10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь
- 11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих
- 12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, муллы к которым можно обратиться
- 13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность
- 14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому
- 15. Примените технику 2 колонок – негатив превратите в позитив

## Педагогам и родителям важно знать, в чем заключается проявление пред суицидального поведения. Признаки эмоциональных нарушений:

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- 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;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем



# К внешним проявлениям относятся:



- ❖ тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия;
- ❖ тихий монотонный голос, замедленная речь; • краткость ответов, отсутствие ответов;
- ❖ ускоренная экспрессивная речь;
- ❖ общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение;
- ❖ стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью;
- ❖ эгоцентрическая направленность на свои страдания

# Вегетативные нарушения

- • Чувство физической тяжести, душевной боли в груди
- • Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха
- • Нарушение менструального цикла.
- • Пища ощущается безвкусной
- • То же в других частях тела (голове, животе)
- • Нарушение ритма сна
- • Слезливость
- • Ощущение комка в горле
- • Повышенное артериальное давление
- • Сухость во рту («симптомы сухого языка»)
- • Головные боли
- • Снижение веса тела
- • Повышение веса тела
- • Снижение аппетита
- • Отсутствие чувства сна
- • Запоры
- • Повышенная сонливость
- • Тахикардия
- • Расширение зрачков
- • Бессонница

# ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

## *Поведенческие*

Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких

Склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.

Посещение врача без необходимости.

Нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы.

Расставание с дорогими вещами или деньгами

Приобретение средств для суицида

Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу.

Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту.

## *Словесные*

Уверения в беспомощности и зависимости от других

Прощание

Разговоры или шутки о желании умереть.

Сообщение о конкретном плане суицида.

Высказывание самообвинения.

Двойственная оценка значимых событий.

Медленная, маловыразительная речь.

## *Эмоциональные*

Амбивалентность

Беспомощность – безнадежность

Переживание горя

Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отсутствие удовлетворения, печаль, грусть.

Несвойственная агрессия или ненависть к себе.

Вина или ощущение неудачи, поражения

Чрезмерные опасения или страхи

Чувство мало значимости, никчемности, ненужности.

Рассеянность или растерянность

# Риск суицидального поведения увеличивается в случае:



- Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Наличия суицидальных попыток в семье.
- Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Хронического употребления наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.
- Хронических или смертельных болезней.
- Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).
- Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- Материально-бытовых трудностей.
- Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).

# Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде.

Для начала рекомендуется не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

1. Внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и не возможности излить перед кем то свою душу.
  2. Правильно формировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о какая помощь необходима.
  3. Не выражать удивление от услышанного и не осуждать за любые, самые шокирующие высказывания.
  4. не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, по сколько высказывания типа “у всех есть такие же проблемы” заставляют ребенка ощущать себя более ненужным и бесполезным.
  5. Постараться изменить романтико – трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти.
  6. не предлагать не оправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы.
  7. Привести конструктивные способы ее решения.
- Одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

# 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.

A sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the water's surface. The sky is filled with soft, golden clouds. In the distance, a small island with several trees is visible. The overall mood is peaceful and contemplative.

***Мы все умрем, людей бессмертных нет.  
И это все известно и не ново.  
Но мы живем, чтобы оставить след,  
Дом иль тропинку, дерево иль слово.  
Им не исчезнуть начисто, дотла.  
Спешите ж делать добрые дела!!!***

Психолог ГОУ «РУТЛ-К»  
Слободенюк А.В.