

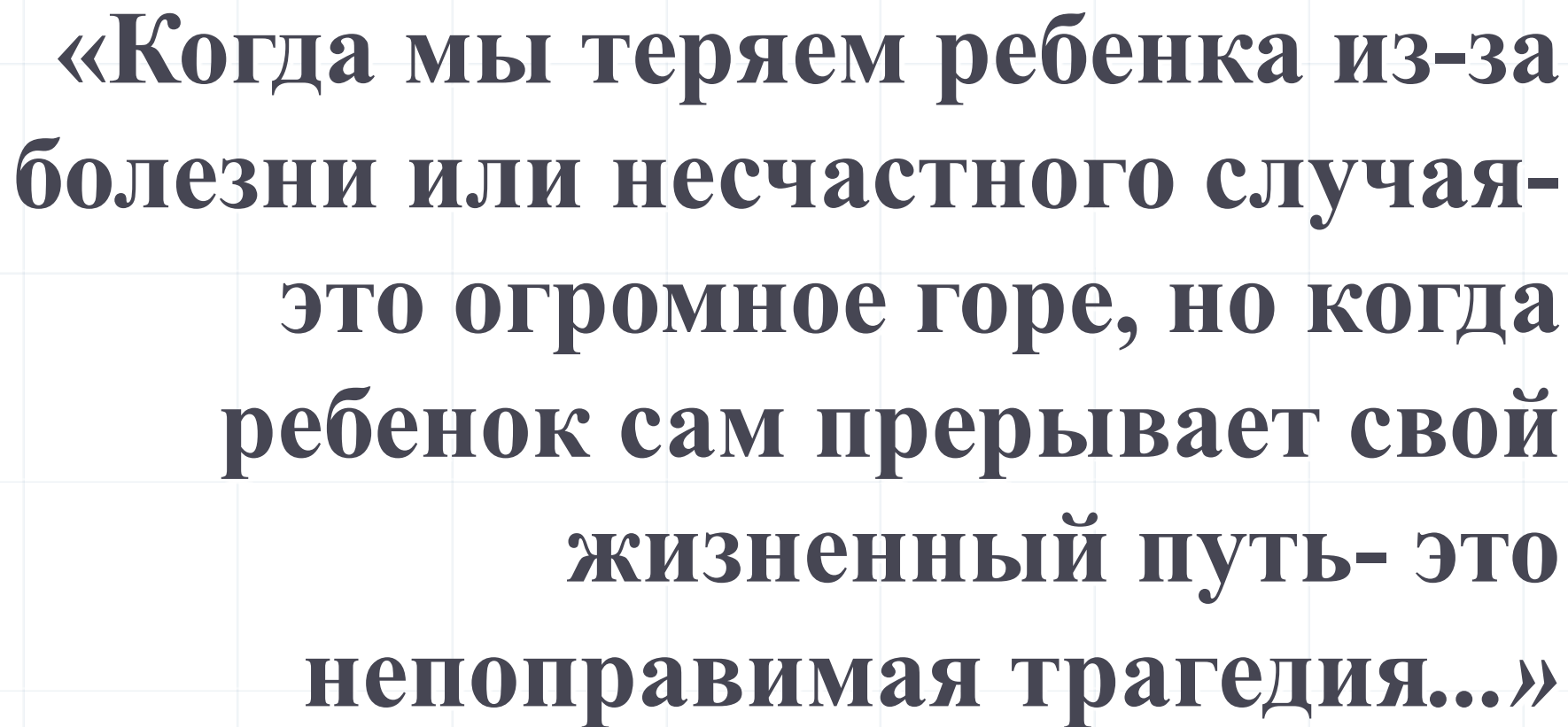
# «Голосуем за **ЖИЗНЬ** вместе»

(профилактика суицидального поведения)

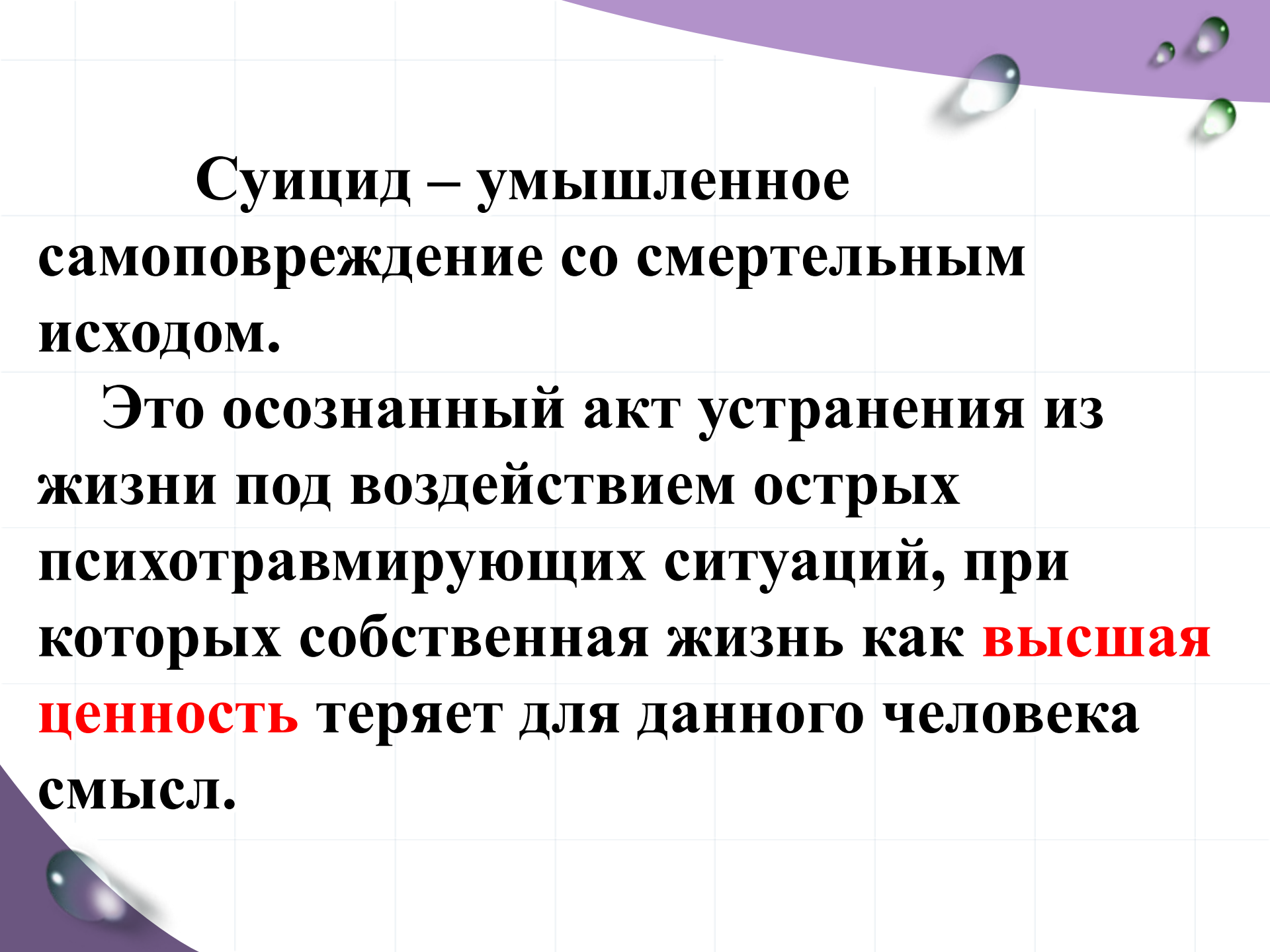


Подготовила:  
Педагог-психолог  
МБОУ «Зыбинская СШ»

Максименко Инна Викторовна



**«Когда мы теряем ребенка из-за болезни или несчастного случая- это огромное горе, но когда ребенок сам прерывает свой жизненный путь- это непоправимая трагедия...»**



**Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом.**

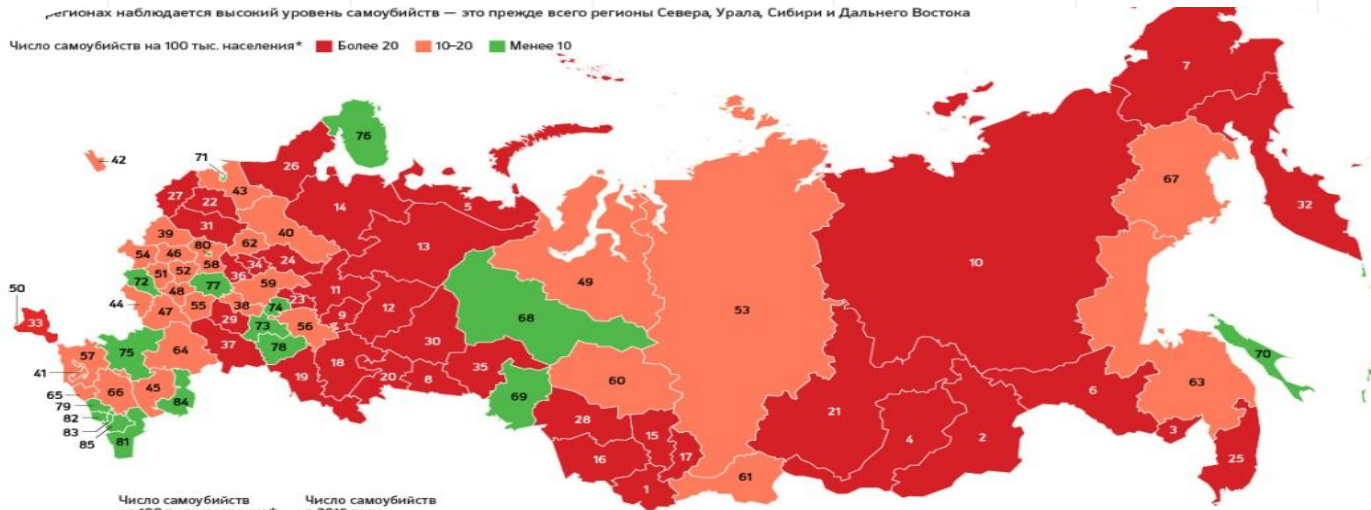
**Это осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как **высшая ценность** теряет для данного человека **смысл**.**

**Суицидальное поведение-  
девиантное поведение.  
Понятие более широкое и  
помимо суицида включает  
в себя суицидальные  
попытки и покушения**

# - Как часто встречаются случаи суицида среди детей и подростков?

в регионах наблюдается высокий уровень самоубийств — это прежде всего регионы Севера, Урала, Сибири и Дальнего Востока

Число самоубийств на 100 тыс. населения\* ■ Более 20 ■ 10-20 ■ Менее 10



Число самоубийств на 100 тыс. населения*		Число самоубийств в 2015 году	
1	Республика Алтай	54,1	116
2	Забайкальский край	50,5	548
3	Еврейская АО	47,8	80
4	Республика Бурятия	47,3	464
5	Ненецкий АО	43,6	19
6	Амурская область	42	339
7	Чукотский АО	41,7	21
8	Курганская область	40,3	349
9	Удмуртская Республика	40,1	608
10	Республика Саха (Якутия)	35,2	337
11	Кировская область	34	442
12	Пермский край	33,6	886
13	Республика Коми	33,1	285
14	Архангельская область	32,2	366
15	Кемеровская область	31,6	861
16	Алтайский край	31,5	751
17	Республика Хакасия	31,3	168
18	Республика Башкортостан	30,7	1250
19	Оренбургская область	30,6	612
20	Челябинская область	27,2	950
21	Иркутская область	25,8	622
22	Новгородская область	25,4	157
23	Республика Марий Эл	23,3	174
24	Костромская область	25	163
25	Приморский край	24,9	480
26	Республика Карелия	23,3	147
27	Псковская область	23,3	151
28	Новосибирская область	23,1	635
29	Пензенская область	22,6	306
30	Свердловская область	22,4	971
31	Тверская область	22,2	291
32	Камчатский край	21,5	68
33	Республика Крым	21,4	407
34	Ивановская область	21,1	218
35	Тюменская область	20,9	301
36	Владимирская область	20,5	287
37	Саратовская область	20,4	507
38	Республика Мордовия	19,8	160
39	Смоленская область	18,8	181
40	Вологодская область	18,7	222
41	Республика Адыгея	18,4	83
42	Калининградская область	18,2	177
43	Ленинградская область	17,9	319
44	Белгородская область	17,8	276
45	Республика Калмыкия	17,2	48
46	Калужская область	16,4	166
47	Воронежская область	16,4	383
48	Липецкая область	16,1	186
49	Ямало-Ненецкий АО	15,3	82
50	Севастополь	15,2	62
51	Орловская область	15,1	115
52	Тульская область	15	226
53	Красноярский край	14,5	415
54	Брянская область	14,5	178
55	Тамбовская область	14,4	152
56	Республика Татарстан	14,3	552
57	Краснодарский край	14,3	782
58	Московская область	13,5	982
59	Нижегородская область	13,2	430
60	Томская область	12,8	138
61	Республика Тыва	12,7	40
62	Ярославская область	12,6	160
63	Хабаровский край	12,3	164
64	Волгоградская область	11,6	296
65	Карачаево-Черкесская Респ.	10,7	50
66	Ставропольский край	10,6	298
67	Магаданская область	10,2	15
68	Ханты-Мансийский АО — Югра	9,1	147
69	Омская область	9	179
70	Сахалинская область	8,8	43
71	Санкт-Петербург	8,1	424
72	Курская область	8	89
73	Ульяновская область	7,1	90
74	Чувашская Республика	7,1	88
75	Ростовская область	6,8	290
76	Мурманская область	6,3	48
77	Рязанская область	6,2	70
78	Самарская область	5,3	171
79	Кабардино-Балкарская Респ.	4,9	42
80	Москва	4,3	529
81	Республика Дагестан	2,1	64
82	Респ. Северная Осетия — Алания	1,8	13
83	Республика Ингушетия	0,9	4
84	Астраханская область	0,8	8
85	Чеченская Республика	0,6	8

\* Коэффициент рассчитан как отношение числа самоубийств к средней численности населения за год (сумма числа жителей на начало и конец года, поделенная на два)

РБК 9.02.2016

Источник: расчеты РБК на основе данных Росстата

РБК 09.02.2016

Коэффициент рассчитан как отношение числа самоубийств к средней численности населения за год (сумма числа жителей на начало и конец года, поделенная на два)

Источник: расчеты РБК на основе данных Росстата

Новгородская область 25,4 157 Рязанская область 6,2 70 Ставропольский край 10,6 298

- Россия находится **на шестом месте в мире** по общему уровню суицидов.
- Россия вышла **на первое место в мире** по подростковым суицидам в возрасте 15-19 лет .
- **Третье место** в Европе по детским суицидам.



## *-Что побуждает, является причиной толкающей подростков на столь отчаянный шаг?*

- **Цель:** поиск решения проблемной ситуации.
- **Причина:** фрустрированная (неудовлетворенная) потребность.
- **Эмоция:** безнадежность, безысходность;
- **Когнитивная характеристика:** резкое сужение сознания.
- **Мотивация:** бегство.
- **Отношение к суициду:** амбивалентность (человек не хочет умирать, но и жить не может).
- **Тенденция:** сообщение о своих попытках в той или иной форме; соответствие суицидальных попыток общей личностной структуре

# Виды суицидов

- Демонстративный

- Аффективный

- *Истинный*





# Типы суицидального поведения

Типы суицидального поведения		
Демонстративное поведение	Аффективное суицидальное поведение	Истинное суицидальное поведение
Проявляются в виде: <ul style="list-style-type: none"><li>• порезов вен,</li><li>• отравления неядовитыми лекарствами,</li><li>• изображения повешения</li></ul>	Чаще всего прибегают к: <ul style="list-style-type: none"><li>• попыткам повешения,</li><li>• отравлению токсичными сильнодействующими препаратами</li></ul>	При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению



# ПРОЯВЛЕНИЕ СУИЦИДА

## *ВНУТРЕННЕЕ*

- *мысли, фантазии на тему смерти, продумывание средств и способов суицидов, замысел*

## *ВНЕШНЕЕ*

- попытка самоубийства, **завершенный суицид, демонстративное поведение**

# Группа риска подростков, склонных к суициду:

## Проблемы в подростковом и юношеском возрасте

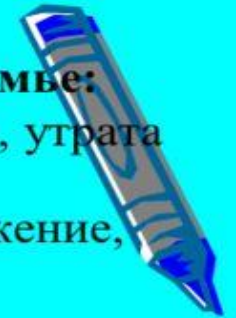
- плохая успеваемость;
- уход из школы;
- правонарушения;
- акты жестокости;
- употребление табака/алкоголя;
- употребление/злоупотребление другими ПАВ;
- ранний/незащищенный секс;
- подростковая беременность/материнство;
- риск безработицы;
- проблемы с психическим здоровьем;
- суицидальные попытки.



# Причины подростковых суицидов

## Каковы причины подростковых самоубийств?

- **На первом месте стоят проблемы и конфликты в семье:**
- тяжелый психологический климат, алкоголизм в семье, утрата родителей,
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка, насилие в семье.
- подростки тяжело переживают развод, особенно те, кто одинаково привязаны к обоим родителям. Во время развода родителей дети испытывают чувство ненужности и покинутости.
- **Потеря родственников и близких** характеризуется суицидальным настроением, но редко заканчивается трагически. Связано это с тем, что после смерти близких ребёнку людей ему оказывается мощная поддержка со стороны других родственников.
- **Несчастливая любовь.**
- **Отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе.**
- **Серия неудач в учебе, в отношениях с родственниками и взрослыми.**



# Словесные признаки

- ▣ Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
  1. Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
  2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
  3. Много шутить на тему самоубийства.
  4. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти



# ОБЩИЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДОВ

Разговор о смерти

Письма и разговоры прощального характера

Понижение настроения

Хроническая усталость

Ухудшение памяти

Снижение работоспособности

Социальная самоизоляция

Потеря интереса к различным видам деятельности

# ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

Работа по профилактике суицида в школе должна проводиться не только с учащимися, но и с педагогами и родителями. Такая работа имеет несколько профилактических уровней: **общий, первичный, вторичный и третичный.**

Задачи **общей профилактики суицида**: повышение групповой сплоченности детских и педагогического коллективов, оптимизация психологического климата.

Они могут быть реализованы в следующих мероприятиях: диагностика ученических и педагогического коллективов с целью уточнения особенностей социально-психологического климата; тренинги сплочения и коммуникативной компетентности в детских коллективах; групповые занятия по профилактике эмоционального выгорания для педагогов; а также другие мероприятия для оптимизации психологического климата (акции, большие психологические игры, конкурсы и пр.).

**Первичная профилактика суицида** осуществляется в отношении детей и подростков группы риска, имеющих в наличии три и более факторов суицидального риска.

В первую очередь необходимо провести комплекс мероприятий, содействующих *повышению компетентности педагогов и родителей* в области распознавания маркеров суицидального риска, а также *оказать поддержку детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.*

В рамках повышения компетентности педагогов и родителей следует разработать для них памятки, в которых будет содержаться информация, как распознать острое кризисное состояние у ребенка и что делать, если ребенок высказывает суицидальные намерения. Для этой же аудитории целесообразно пригласить медиков с лекцией по проблематике депрессии и суицидального риска. По вопросам проблемных взаимоотношений с ребенком для родителей и педагогов должна быть организована консультативная психологическая помощь.



## МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ :

### 1. НАБЛЮДЕНИЕ

**2. Исследование психологической атмосферы в семье, изучение личных дел учащихся, диагностическое исследование психологической атмосферы в семье, посещение на дому, взаимодействие с ближайшим социальным окружением**

**3. Тест Личко “ПДО”.** По тесту Личко “ ПДО” определение неустойчивого типа акцентуации или в сочетании его с гипертимным, эмоционально-лабильным, шизоидным, эпилептоидным и истероидным может служить прямым указанием на высокий риск социальной дезадаптации и, вследствие углубления конфликта, риск развития саморазрушающего поведения. **Типы саморазрушающего поведения:**

Угроза для жизни,

Ущерб для физического здоровья,

Ущерб для духовного и нравственного развития,

Ущерб для будущего социального статуса.

**3.Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга**

**4. Тест «определение направленности личности Басса».**

**5.Тест тревожности.**

**Вторичная профилактика** осуществляется с группой учащихся, находящихся в трудной жизненной ситуации и высказывающих суицидальные намерения. То есть работать с теми, кто или косвенно (через записки, дневниковые записи, словесные ключи), или прямо говорит о желании самоубийства. Основная задача — предотвращение суицида. В первую очередь перед педагогом-психологом стоит задача оценки риска самоубийства. Существует три степени риска: **незначительный** (наличие суицидальных мыслей без определенных планов), **средней степени** (наличие суицидальных мыслей, наличие плана без сроков реализации), **высокий** (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого). Оценить степень риска педагог-психолог может, используя следующие диагностические методы:

- Опросник суицидального риска (ОСР),
- Карта риска суицидальности,
- Шкала оценки риска суицида (Патерсона),
- Шкала безнадежности (Бека).

**Третичная профилактика** предполагает мероприятия, снижающие последствия и уменьшающие вероятность парасуицида, социальную и психологическую реабилитацию суицидента и его социального окружения.

В первую очередь адресатом этого профилактического уровня становятся дети или подростки, совершившие попытку суицида. Важно серьезно относиться к подобным действиям, так как при условии сохранения источника боли (фрустрации, конфликта и т.п.) подросток может предпринять вторую попытку «бегства» от проблемы.

- **Для профилактики суицидальных мыслей, намерений и попыток целесообразно выделить следующие основные принципы деятельности:**

# ФОРМЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

1. Формировать «ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ» окружающего мира

2. Нужно научиться ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ подростка с деструктивного НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.

3. Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направьте туда его внимание, время и энергии

4. ФОРМИРОВАТЬ АНТИСУИЦИДАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ личности подростка.

# Примерная программа профилактики суицида среди подростков

«Ценность жизни»



- Одной из форм профилактики подростковой суицидности является формирование у учащихся таких понятий как «**ценность человеческой жизни**» и «**цели и смысл жизни**»
- Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение.

# Цель программы

- первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе аксиологической (ценностно - целевой) позиции.








**В подростковом возрасте продолжает формироваться отношение к себе.**

Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Принятие себя очень важно, поскольку это основа того, что человек уверен в себе, готов к новым достижениям, устремлен к новым целям.



# Задачи программы

- Развивать позитивное самосознание.
- Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
- Обучать работать в команде.
- Сформировать отношение к жизни как к ценности.

# Содержание программы

- Программа состоит из **диагностического** блока, двух основных образовательных блоков «**Я и мой мир**», «**Я и этот мир**». Данный курс утверждает ценности человека, здоровья, семьи, окружающего мира. Он направлен на воспитание ответственности за своё здоровье, за поступки, последствия которых имеют значение для окружающих людей, а также на формирование нравственных, волевых, деловых, коммуникативных качеств личности.

# Сформированные жизненные цели

обучающихся способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение.



- **Можно рекомендовать следующие профилактические программы:**
- "Программа формирования здорового жизненного стиля"  
Программа для подростков (17 занятий) Авторы Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский.
- "Путешествие во времени" (10 занятий). Авторы Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.
- "Полезные привычки" (1-4кл.) Проект ХОУП по заказу Московского комитета образования, 1997 г.
- "Полезные навыки" (5-9кл.) Проект ХОУП по заказу Московского комитета образования, 1997 г.
- "Полезный выбор" (10-11кл.) Проект ХОУП по заказу Московского комитета образования, 2003г.
- "Программа личностно-ориентированной психоактивной профилактики" (11 занятий) Авторы Березин С.В., Лисецкий К.С., Березовский А.Э.
- "Программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими психоактивными веществами среди детей, молодежи" (18 занятий) Авторы Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А.
- Программа «Здоровье» Касаткин



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

