

ПРЕЖДУПРЕЖДЕНИЕ СУИЦИДА У ПОДРОСТКОВ

*Я убежден, что никто не может «спасти» своего ближнего, сделав за него выбор. Все, чем может помочь один человек другому – это раскрыть перед ним правдиво и с любовью, но без сантиментов и иллюзий, существование альтернативы.
Э. Фромм*



Прислали из Департамента образования.

Внимание родители и водители! Сейчас среди детей очень новомодной стала игра: "Беги или умри!"

Суть этой игры перебежать дорогу как можно ближе перед движущимся транспортом. Эта игра популярна по всей России.

Поэтому и водителям нужно быть предельно внимательными, когда видите детей у дороги и учитывать тот факт, что они могут броситься бежать прямо под колёса. РЕПОСТ, чтоб как можно больше водителей были в курсе, так мы не только спасем жизни детей, но и всю нашу семью обезопасим... Проведите беседу с детьми.

А вы слышали о новом "тренде" молодежи? Дети "покупают" свою смерть!



В РАЗГАРЕ ИНФОРМАЦИОННАЯ СУИЦИДАЛЬНАЯ ВОЙНА ПРОТИВ НАШИХ ДЕТЕЙ:

Телефон доверия - служба психологической помощи 8-800-2000-122

Для России бесплатный телефон доверия 8-800-333-44-34

Раскрыли секрет игры! #тихийдом. Возможно вы слышали про #Синийкит
Как это связано? Кто-то придумал "Больной человек", остальные подхватили. Далее, людей начинает интересовать. Они пишут хештеги и по ним на них выходят такие же ненормальные люди. Мне стало интересно, как же это после 50 дней они убивают себя, наложив на себя руки. И так, с другом создали 2 левых аккаунта в вк, на меня вышел человек и на друга, совсем разные люди. И каждый день давали задания. Первое задание: накарябать на руке #синийкит. Слава богу фоташоп все сделал. И каждый раз новые задания. На 50 день нужно было повеситься или спрыгнуть. Конец игры - смерть.

Тогда я ответил, я боюсь и мне пришла ссылка. Перейдя по ссылке было написано 404 ошибка страница не найдена.

И буквально через 10 мин, он мне написал: если не покончить с собой я убью твоих родных и написал мой адрес и номер квартиры. И до меня дошло как это они делают. Дети, у них другая психика, проблемы в семье и тд. Я уверен многие отказывались, но перейдя по ссылке больные люди узнают, где живёт ребёнок. Обычно чтобы узнать ip адрес компьютера или вайфай пишут провайдеру узнать адрес и номер квартиры. Естественно, если пишут твой адрес и что убьют у ребёнка случается срыв и он решается на это. И никто даже не подозревает что тот больной человек живёт совсем в другом городе, прочитав маленькая жизнь уходит в иной мир.РЕПОСТ!



Синий кит игра

Приглашение в группу

Перейдите по ссылке, чтобы присоединиться к моей группе в WhatsApp: <https://chat.whatsapp.com/8JtOreMMrjOBh3HNjTpDzm>

21:29

Присоединиться

Вот это 👉 проверяйте у детей в телефонах!!!!

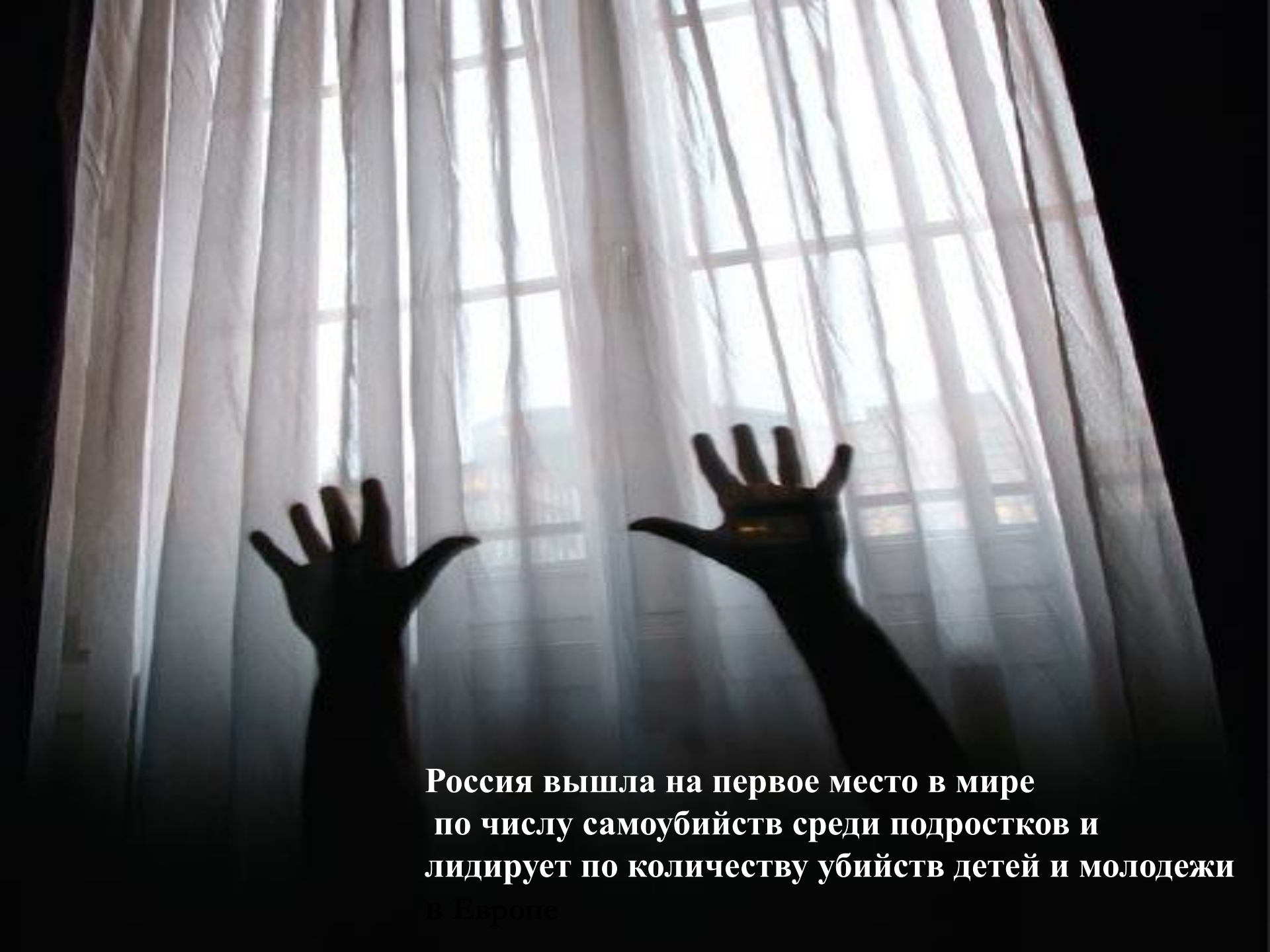
21:30

Эта группа и есть та, когда дети самоубийством заканчивают!!!

21:31

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

1. Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать - проследите, спит ли он в ранние утренние часы.
2. Рисует китов, бабочек, единорогов.
3. Состоит в группах, содержащих в названии следующее: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихийдом", "Рина ", "Няпока", "Море китов", "50 дней до моего..." хэштеги :домкитов, млечныйпуть, 150звёзд, ff33, d28, хочувигру.
4. Закрыв в Контакте доступ к подробной информации, в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре". И совсем уж страшно, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
5. Переписывается в вайбере (и др. мессенджерах) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

The image shows a window with white, sheer curtains. Two hands are silhouetted against the bright light coming through the window, with fingers spread as if reaching up or holding onto the fabric. The background outside the window is slightly blurred, showing what appears to be a building or structure. The overall mood is somber and contemplative.

**Россия вышла на первое место в мире
по числу самоубийств среди подростков и
лидирует по количеству убийств детей и молодежи**

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

- По данным Всемирной организации здравоохранения Россия находится на третьем месте по количеству завершенных зарегистрированных суицидов
- На первом месте по числу суицидов среди подростков
- Ежегодно более 1,5 тыс. самоубийств совершаются несовершеннолетними.
- На 100 тыс. детского населения - 19,8 случаев суицидов.
- В последние годы частота самоубийств среди 10-14-летних детей - от 3 до 4 случаев на 100 тысяч.
- Среди подростков 15-19 лет - 19-20 случаев.
- Это превышает средний мировой показатель по этой возрастной категории населения в 2,7 раза.

Что мы должны знать

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении.

Самоубийства не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70% до 75% тем или иным образом раскрывает свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что $\frac{3}{4}$ тех, кто совершает самоубийства, до этого, по какому-либо поводу, в течении ближайших месяцев, посещают врачей, общаются с любимыми друзьями, психологом. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными.



Мифы и факты о суициде.

Миф: Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание.

Факт: Часто, говорящие о самоубийстве, переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей.

Миф: Самоубийство случается без предупреждения.

Факт: Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

Миф: Те, кто кончают с собой, психически больны.

Факт: Многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием.

Миф: Если человек в прошлом совершил суицидную попытку, то больше подобное не повторится.

Факт: Очень многие повторяют эти действия вновь и достигают желаемого результата.

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



Суицид –

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



✓ Одной из важнейших причин самоубийств у подростков считается отсутствие уверенности.

✓ Спусковым крючком для подросткового суицида часто становится подобный поступок молодёжного кумира, героя книг или фильмов, близких друзей или любимых.

✓ Подростки часто рассматривают суицидальные попытки как своеобразную, но подконтрольную взрослым игру, оставаясь в глубине души уверенными, что те не разрешат им довести суицид до конца.



Давай застрелись, тварь
Ты всё равно никому не нужна



ГРУППА РИСКА ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К СУИЦИДУ:

- ✓ Отличники, т. к. к ним все предъявляют повышенные требования. К тому же эти дети редко бывают приняты в социальной группе сверстников, что также может привести к суицидальному исходу.
- ✓ Дети, которые резко снижают успехи в учебной деятельности, естественно вызывая тем самым недоумение и возмущение родителей и учителей.
- ✓ Дети, к которым окружающие предъявляют завышенные требования, а они в силу субъективных причин не могут их выполнить.
- ✓ Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям (в основном это дети с родовыми травмами, правополушарные и те, у которых в роду или ближайшем окружении были случаи или попытки самоубийства), особенно в пубертате (периоде полового созревания).

ВИДЫ СУИЦИДА:

- ✓ Истинный.
- ✓ Демонстративный суицид (попугать).
- ✓ Скрытый суицид (суицидально обусловленное поведение – занятия экстремальным спортом, рискованная езда на автомобиле, алкогольная или наркотическая зависимость)

МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания.
7. Любовные неудачи, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание.
10. Чувство безнадежности.
11. Множественные проблемы, все глобальные и неразрешимые.
12. Желание наказать обидчика.
13. Депрессивные состояния.



ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

- ✓ Нарушение детско-родительских отношений.
- ✓ Конфликты с друзьями или педагогами.(как последняя капля, толкнувшая к суициду, но основная причина №1)
- ✓ Прессинг успеха.(страх не оправдать надежды взрослых, собственные слишком высокие притязания на успех).
- ✓ Отсутствие негативного отношения к суициду в сознании подростков.(самоубийца вызывает сочувствие, а не презрение)
- ✓ Самоубийство фанатов после смерти кумира. (имеют часто массовый характер).

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ:

- ✓ **Настойчивые или повторные мысли о самоубийстве.**
- ✓ **Депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, жизненной активности, проблемы со сном.**
- ✓ **Может присутствовать зависимость от наркотиков или алкоголя.**
- ✓ **Чувство изоляции, отверженности; их депрессия может быть вызвана уходом из семьи и лишением систем поддержки.**
- ✓ **Ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.**
- ✓ **Неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.**
- ✓ **Они считают, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».**
- ✓ **Они обладают туннельным видением, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят**
- ✓ **только один выход из сложившейся ситуации.**
- ✓ **Они амбивалентны – хотят умереть, и в то же время, некоторым образом, хотят жить.**

ВЕРБАЛЬНЫЕ (РЕЧЕВЫЕ) КЛЮЧИ:

- ✓ Непосредственные заявления типа «Я подумываю о самоубийстве», или «Было бы лучше умереть», или «Я не хочу больше жить».
- ✓ Косвенные высказывания, например: «Вам не придется больше обо мне беспокоиться», или «Мне все надоело», или «Они пожалеют, когда я уйду».
- ✓ Намек на смерть или шутки по этому поводу. Многозначительное прощание с другими людьми.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ КЛЮЧИ:

- ✓ Отчаяние и плач.
- ✓ Повторное прослушивание грустной музыки и песен.
- ✓ Нехватка жизненной активности.
- ✓ Изменение суточного ритма (бодрствование ночью и сон днем).
- ✓ Повышение или потеря аппетита.
- ✓ Вялость и апатия.
- ✓ Неспособность сконцентрироваться и принимать решения, смятение.
- ✓ Уход от обычной социальной активности, замкнутость.
- ✓ Приведение в порядок своих дел.
- ✓ Отказ от личных вещей.
- ✓ Стремление к рискованным действиям, например, безрассудное хождение по карнизам.
- ✓ Суицидальные попытки в прошлом.
- ✓ Чувство вины, упрек в свой адрес, ощущение бесполезности и низкая самооценка.
- ✓ Потеря интереса к увлечениям, спорту или школе.
- ✓ Не соблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- ✓ Скучные планы на будущее.
- ✓ Стремление к тому, чтобы их оставили в покое, что вызывает раздражение со стороны других людей.

СУЩЕСТВУЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

✓ Первая форма – организация социальной среды.

Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

ВТОРАЯ ФОРМА ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ - ИНФОРМИРОВАНИЕ.

Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения её способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально- экономическим характеристикам.

ТРЕТЬЯ ФОРМА – АКТИВНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНО-ВАЖНЫМ НАВЫКАМ.

Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).
2. Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).
3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

ЧЕТВЁРТАЯ ФОРМА – ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, АЛЬТЕРНАТИВНОЙ ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествие), испытание себя (походы в горы, спорт с риском), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).



ПЯТАЯ ФОРМА – ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

ШЕСТАЯ ФОРМА - АКТИВИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ.



Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия - всё это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему

Опасность суицидального поведения

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просматривание видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ✓ Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- ✓ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- ✓ Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ
ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**



**лига
безопасного
интернета**

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПОДДЕРЖКИ РЕБЕНКУ, ИМЕЮЩЕМУ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА:

- ✓ не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ✓ доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- ✓ не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- ✓ дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- ✓ сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- ✓ говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ✓ постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- ✓ убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

- ✓ не предлагайте упрощенных решений;
- ✓ дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- ✓ помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- ✓ помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- ✓ при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- ✓ помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
- ✓ Будьте внимательным слушателем
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите
- ✓ определить перспективу на будущее.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У РЕБЕНКА ЗАМЕЧЕНА СКЛОННОСТЬ К САМОУБИЙСТВУ.

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

- ✓ Несмотря ни на что, сохраняйте положительное представление о своём ребёнке.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье ни чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все проблемы вместе с ним.
- ✓ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят ему вас.
- ✓ Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите о ней.
- ✓ Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами

*Спасибо за
внимание.*

*Будьте
бдительны!*