



КРАСНОЯРСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ



## О ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Наталья Логинова, зав. ЦОСПР КК ИПК

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

## Психологический смысл:

- отреагирование аффекта;
- снятие эмоционального напряжения;
- уход от той ситуации, в которой волей неволей человек оказался.

1) социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением:

- избавиться от невыносимых переживаний;
- уйти от травмирующей ситуации;
- вызвать жалость и сострадание;
- добиться помощи и участия;
- привлечь внимание к своим проблемам;
- месть обидчикам.

2) личностные особенности человека, не позволяющие адекватно реагировать на жизненные проблемы:

- напряжение потребностей и желаний и неумение найти способы их удовлетворения;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций;
- низкий уровень самоконтроля;
- неумение ослабить нервно-психическое напряжение;
- эмоциональная нестабильность;
- импульсивность;
- повышенная внушаемость;
- бескомпромиссность;
- отсутствие жизненного опыта.



- в 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой
- в **90%** суицидальное поведение подростка – это **привлечение к себе внимания, крик о помощи**, при этом представления о смерти не отчетливы и инфантильны (отдых, сон, иной мир и т.д.)

# Причины суицида среди подростков



## Потери

- разрыв романтических отношений (предательство);
- смерть любимого человека;
- потеря «лица»;
- развод родителей (предательство).

## Бесперспективность и безнадежность

- мрачное видение будущего, подавленность чувством безысходности



## Давление

- давление в школе;
- давление со стороны сверстников;
- давление родителей.

## Недостаток общения

- чувства  
изолированность, одиночество, изгойство.



## Низкая самооценка

- физическая непривлекательность;
- ощущение второсортности;
- сексуальность;
- одежда;
- физическое бессилие;
- неуспешность в учебе.



# Частые причины



## 1) Несчастливая любовь

- преобладание чувственности над интеллектом
- это шаг, а не остановка

## 2) Отношения в семье

- дом подростка – это модель мира (*«если мир так ужасен, зачем в нем жить?»*)
- чрезмерное беспокойство по поводу учебных результатов (завышенные требования, боязнь их не оправдать)

# Профилактика - это



- 1) Насыщенное образовательное пространство + пространство проб, обеспечивающее подросткам возможность пробы, самореализации, успешности, иметь круг общения
- 2) Уклад школы: нормы отношений, разрешений сложных ситуаций, обсуждения и т.д.
- 3) Самостоятельность школьника, самооценка, принятие собственных решений
- 4) Внимание педагогов, родителей к тому, что происходит с детьми (*«Педагогов интересует только наша учеба, а все остальное им не важно»*)
- 5) Возможность обсудить свои переживания со взрослым: доверительные отношения, есть место и время
- 6) Обучающие ситуации /курсы для подростков – понимание себя, других, выстраивание отношений, разрешение сложных ситуаций и т.д.

# Как заметить?



## Суицидально опасная референтная группа:

- молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- сверхкритичные к себе люди;
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

# Что должно насторожить?



## Общие характеристики поведения:

- открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством;
- косвенные намёки на возможность суицидальных действий;
- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств;
- фиксация на примерах самоубийств;
- символическое прощание клиента с ближайшими родственниками;
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
- сужение круга контактов, стремление к уединению.

# Что должно насторожить?



## Признаки эмоциональных нарушений

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость;
- частые жалобы на соматические недомогания;
- 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.

# Ребенок может сообщать о планируемом суициде:



## ■ Словами

- Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.
- Постоянные жалобы на то, что он плохой или “гнилой внутри”.
- Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.

## ■ Действиями

- Удаление от друзей или семьи
- Изменениями аппетита, сна или внешнего вида.
- Внезапное падение успеваемости.

## ■ Чувствами

- Чувствует безнадежным, виновным или смущенным.
- Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.
- Внезапно меняет настроение.
- Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида ребенком.



- нереализованные творческие планы,
- осознание бессмысленности самоубийства,
- боязнь причинить душевную боль родным и близким,
- неуверенность в надёжности выбранного способа самоубийства,
- сам акт самоубийства может быть символом слабости.

# Социально-психологическая поддержка подростка (ребенка)



- в школе, в семье
- это процесс:
  - в ходе которого взрослый должен сосредоточиться на **достоинствах** ребенка с целью **укрепления его самооценки**;
  - который помогает ребенку **поверить в себя** и свои способности;
  - который помогает ребенку **избежать ошибок**;
  - который **поддерживает** ребенка **при неудачах**.



# Поддержать ребенка - это



- забыть о прошлых неудачах;
- позволить ребенку начать с «нуля», вселяя ему уверенность, что он справится с возникшей проблемой, что взрослый верит в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- показывать, что вы удовлетворены ребенком;
- уметь и хотеть демонстрировать принятие индивидуальности ребенка, симпатии (а родители – любви) к нему;
- уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие с которыми он может справиться;
- внести юмор во взаимоотношения с ребенком;
- проводить больше времени с ребенком;
- знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием;
- позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- проявлять эмпатию (сопереживание) и веру в ребенка.

# Предотвращение суицидальных попыток



КРАСНОЯРСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ

- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.
- Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.



# Индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом



КРАСНОЯРСКИЙ  
ИНСТИТУТ  
ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ

- 1) установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений "сопереживающего партнёрства";
- 2) установление последовательности событий, приведших к кризису, снятие ощущения безысходности;
- 3) совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации;
- 4) окончательное формулирование планов деятельности, активная психологическая поддержка суицидента.

# Помощь при потенциальном суициде



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

- обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии;
- психологическая коррекция пассивной стратегии избегания;
- увеличение уровня самоконтроля;
- замена “значимых других”;
- выработка мотивации на достижение успеха.