



## Памятка для педагогов и родителей

### Профилактика суицидального поведения подростков

#### Понятие суицида. Формы.

**Суицид** – психологическое явление - акт самоубийства, совершаемый человеком в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания. Осознанный акт устранения себя из жизни, когда собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

**Суицидальное поведение** – любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни;

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

Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

**Внутренние формы суицидального поведения** – суицидальные мысли, представления, переживания, тенденции, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

**Внешние формы суицидального поведения** – аутоагрессивные действия, суицидальные попытки и завершенные суициды.

**Суицидальная попытка** - целеноправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Хроническое суицидальное поведение** – саморазрушительное поведение, к которому можно отнести прием наркотиков, злоупотребление табака и алкоголя, управление транспортом в нетрезвом виде, самоистязание, сознательное участие в драках, занятия экстремальными видами спорта, желание служить в «горячих точках».

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).

**Психологический смысл суицида** чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей он оказывается.

**Суицид** - исключительно человеческий акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

#### Основные причины самоубийств среди подростков и молодежи:

- ► конфликты в семье;
- ► влюбленность, неразделенная любовь;
- ► трудная жизненная ситуация (приемные подростки, дети из интернатов);
- ► тяжелое соматическое, неврологическое заболевание.

#### Типы суицидального поведения:

##### **Демонстративное поведение.**

При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

### **Аффективное суицидальное поведение.**

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к *попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.*

*Аффект – кратковременная вспышка гнева.*

### **Истинное суицидальное поведение.**

При истинном суициде люди намеренно заканчивают жизнь самоубийством.

**Предсуицидальный синдром:** Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т. е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев. Наблюдается чаще у старших подростков и взрослых в случае наличия тенденции к суицидальным актам в сложных ситуациях.

Дети - суициденты чаще лишены родительского внимания и заботы, в 75 % их родители разведены или проживают отдельно, часто дети проживают в интернатах или с приемными родителями.

### **Признаками эмоциональных нарушений:**

- потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней
- 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

### **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 намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
3. Много шутит на тему самоубийства.
4. Проявляет нездоровую заинтересованность к вопросам смерти.

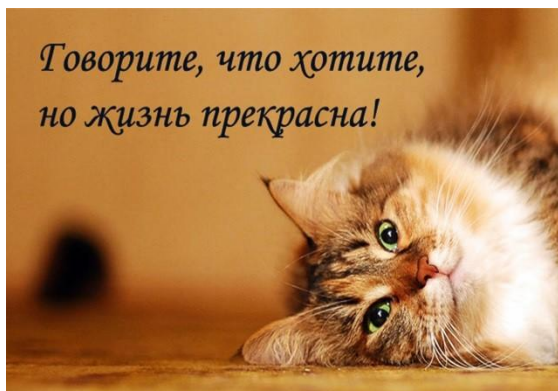
### **Поведенческие признаки**

1. Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.

2. Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде – ест слишком мало или слишком много; во сне – спит слишком мало или слишком много; во внешнем виде – становится неряшливым; в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении; замыкается от семьи и друзей; становится чрезмерно деятельным или,

наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.



*Говорите, что хотите,  
но жизнь прекрасна!*

## **Ситуационные признаки**

### **Человек может решиться на самоубийство, если:**

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критично настроен по отношению к себе.

### **Основные мотивы суицидального поведения у подростков:**

1. Суицидальная попытка как способ попросить помощи (получить внимание, любовь);
2. Переживание обиды, одиночества, непонимания;
3. Любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
4. Чувство мести, злобы, протеста;
5. Подражание героям книг, фильмов, эстрадным кумирам;
6. Страх наказания;
7. Избегание трудных ситуаций;
8. Способ решения проблемы.

Некоторые подростки считают самоубийство проявлением мужества и силы духа, на самом деле это слабость, примитивность мышления (незнание как отреагировать на проблему).

### **К группе риска относят:**

1. Трудных подростков. В их среде остро стоит вопрос самореализации и самоутверждения, а употребление алкоголя и наркотиков повышают вероятность внезапных импульсов.
2. Наследственные суициды. Дети из такой семьи могут пойти по жизненному сценарию своих близких;
3. Дети – инвалиды, страдающие от своей физической неполноценности;
4. Дети, с низкой самооценкой, обидчивые, легко впадающие в депрессивные состояния.

### **К особенностям суицидального поведения в молодом возрасте относятся следующие:**

1. Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью. В отличие от взрослых у детей и подростков отсутствуют четкие границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративным поступком.
2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства.
3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.

При этом в детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют депрессивные состояния, которые проявляются иначе, чем у взрослых.

**Рекомендации педагогам, работающим с подростками, имеющими  
суицидальнонаправленное поведение:**

1. Классным руководителям и всем педагогам необходимо отслеживать и контролировать резкие изменения в поведении и эмоциональном состоянии учащихся. Должно насторожить следующее: ребенок погружен в свои мысли, не может сосредоточиться на уроке, начал пропускать занятия, перестал активно общаться со сверстниками, стал чересчур педантичен, ведет себя демонстративно и др.

2. Следует проводить регулярные замеры (отслеживание) эмоциональных состояний учащихся.

Для подростков с выявленными или подозреваемыми устойчивыми депрессивными симптомами необходимо организовать щадящую обстановку на уроках (не ругать, не устраивать публичных разбирательств и т.п.), постараться деликатно выяснить причину подавленности, проявить понимание и поддержку, главное в этот период – учебное достижение, а эмоциональное благополучие.

3. В рамках данной проблемы профилактический эффект имеют систематические занятия с учащимися, направленные на формирование стрессоустойчивости, отработку техник принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правил поведения в конфликте и т.д. На уроках гуманитарного цикла и классных часах с подростками необходимо говорить о ценности жизни, индивидуальной неповторимости каждого человека, о позитивном прогнозе будущего, умении программировать свой успех – с конкретными примерами и фактами из жизни, художественной литературы и СМИ.

4. С подростками можно говорить на тему суицида в профилактическом аспекте. В этом случае подростки получают возможность открыто говорить на тему, которая мучает и не дает покоя. Подросткам важно выговориться. Суицидальные мысли, которыми делятся с другими людьми, перестают быть настолько суицидальноопасными. При этом недопустимо открытое прямое публичное обсуждение с учащимися суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий (родительских собраний, классных часов) – жизнь кого-то из подростков, так как в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток по механизму подражания, заражения, протестной реакции и др.

5. Не акцентируйте внимание класса на поведении данного подростка;

6. Проявляйте больше эмоционального внимания, тепла и заботы;

7. Старайтесь как можно лучше понять его проблемы, поговорить о них;

8. Не делайте негативных замечаний, особенно в присутствии других людей;

9. Старайтесь не допускать насмешек или негативных высказываний о нем со стороны одноклассников;

10. Постарайтесь вызвать интерес и привлечь подростка к общественной деятельности, чтобы он почувствовал свою значимость;

При малейшей возможности хвалите ребенка, подчеркивайте его положительные стороны;

11. Если ученик в свободное время не посещает никаких секций и кружков – помогите ему подобрать занятие, соответствующее его способностям и желаниям;

12. Дайте рекомендации родителям о том, как им следует изменить свое отношение к ребенку;

13. Устраивайте по возможности классные вечера, выходы на природу, в кино, возлагая при этом на данного ученика роль вашего незаменимого помощника.

### Рекомендации родителям:

1. Не вмешивайте детей в решение междоусобных семейных конфликтов. Оберегайте юную, ранимую душу от скверных ругательств и оскорблений!
2. Позвольте ребенку участвовать в распределении средств семейного бюджета. Уважительно относитесь к его позиции.
3. Старайтесь изучать психологию личности своего ребенка, свою личность. Будьте честными.
4. Нет ничего важнее в жизни человека, чем умение выслушать ребенка, ответить на его вопросы, обсудить его проблемы. Главное при этом акцент на мысли: «Я – не просто родитель, я – твой друг».
5. Содействуйте ребенку в решении разных вопросов:
  - помогите выбрать телепрограмму по интересам;
  - читайте и обсуждайте, журналы, статьи из газет;
  - ходите с ним пешком, на лыжах, ездите на дачу, в отпуск;Словом, живите рядом по-настоящему, а не формально, живите в его жизни.
6. Доверяйте ребенку, прощайте случайные шалости, будьте честными в требованиях, последовательными.
7. Умейте четко определить права и обязанности ребенка: дома, в школе, на улице. Здесь необходима твердость, но не оскорбление, а только на основе понимания.
8. Если хотите, чтобы ваш ребенок жил в понимании и дружелюбии, умел находить в мире любовь и красоту, то:
  - не критикуйте его недостатки;
  - не упрекайте, не обвиняйте его;
  - не поселяйте его в мир страха, лжи, вражды;
  - не шантажируйте друг друга властью над ребенком.

### Рекомендуемая литература:

1. Анцпов А.Я. Шипилов А.И. Конфликтология, – М., 1999..
2. Бердяев Н. О самоубийстве. – М., 1992.
3. Врона Е. Несчастливые дети – трудные родители. – М., 1997.
4. Игумнова С.И. Клиническая психотерапия детей и подростков. – Мн., 1999.
5. Дюркгейм Э. Самоубийство. СПб., 1998.
6. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. – М., 2000.
7. СнайдерДи. Курс выживания для подростков. – М., 1995.

