

ОГБУДО «Центр семьи и детства»
Проект «Горизонты родительских возможностей»

Профилактика суицидального риска подростков

| Тип поведения | Общая характеристика | Основные проявления | Основные мотивы |
|--|--|--|---|
| Суицидальное | Поведение, направленное на прекращение жизни | Суицидальные мысли, намерения и действия | Избавиться от эмоциональной боли и чувства ненужности, переживание ситуации как безвыходной, безнадежной |
|  Несуицидальное самоповреждающее | Намеренное физическое самоповреждение | Порезы Царапины Вырезание знаков на коже Проколы иглой Ожоги Укусы Выдергивание волос Препятствование заживлению ран Удары предметами по собственному телу Пережатие частей тела Удары головой Переохлаждение Голод ... | Восстановить контроль над эмоциями и телом; расслабиться; наказать себя; преодолеть эмоциональную боль (заменить ее физической) |

Считаете ли вы
тему суицида
сложной,
неоднозначной,
щекотливой,
табуированной?
Почему?



Как вы считаете,
к каким
последствиям
приводит
недостаток
информации
и существование
мифов
на эту тему?



Как вы считаете,
к каким
последствиям
приводит
недостаток
информации
и существование
мифов
на эту тему?



Стигматизация, навешивание
ярлыков

Упущенная возможность
помочь

Непонимание алгоритма
своих действий,
растерянность

Диффузия ответственности
между теми, кто может
и должен оказать помощь

Развитие **суицидального** поведения



Вывод: профилактику следует начинать **как можно раньше**.

Это позволит повысить эффективность коррекции: чем раньше выявлены отклонения, чем раньше запущена коррекционная работа, тем больше вероятность **успешного разрешения трудности**.

Маркеры суицидального риска (Г.С. Банников и др., 2013)

- высказывания о нежелании жить;
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотнесение;
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида;
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);
- косвенные намеки на возможность суицидальных действий;
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния;
- чувство одиночества (меня никто не понимает, я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций;
- негативные эмоции, связанные с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности), накануне и в угроза нарушению позитивной социальной идентичности «я», своего окружения, потеря перспективы будущего;
- необычное, не характерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное;
- не свойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых;
- возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением;
- попытка уединиться: закрыться в комнате,
- убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Встречались ли вам эти маркеры?

Что важно знать о подростках? Почему они уязвимы?

- Происходит «скачок» роста, физиологические и гормональные изменения приводят к нестабильности эмоциональной системы
- Вынуждены **принимать** себя новых, меняющихся
- Родительский авторитет **отходит** на второй план, мнение сверстников становится важнее
- Важно быть **принятыми группой**, общаться с друзьями
- Имеют **нестабильную**, уязвимую самооценку
- **Подвижные** взгляды на мир и ценности



Что важно знать о подростках? Почему они уязвимы?



- Мышление: **абстракции, фатализм, категоричность**
- **Не знают** до конца, как реализовать свои потребности, желания
- Имеют **обостренное** чувство справедливости
- Тестируют **границы** дозволенного, «пробуют» себя
- Возникает необходимость **перестройки** взаимоотношений в семье
- Недостаточно сформированное представление о смерти и ее **конечности**

Факторы, повышающие риск суицида (суицидогенные) – внешние и внутренние:

Травматическое событие

Депрессия и другие некоторые психические расстройства (расстройства пищевого поведения, шизофрения, тревожные расстройства, расстройства личности (например, пограничное)

Чувство одиночества

Чувство безнадежности

Нарушение детско-родительских отношений (в том числе, дефекты воспитания

и нарушение сплоченности и адаптации семьи)

Отсутствие поддержки

Слабо развитые коммуникативные навыки

Неадаптивные стратегии совладания со стрессом

Наличие зависимостей

Особенности темперамента и характера (ригидность, импульсивность, демонстративность, тревожность, эмоциональная нестабильность, замкнутость, агрессивность, ранимость и пр.)

Опыт насилия

Неадекватная самооценка

Отсутствие установок, определяющих ценность жизни
Суицидальное поведение в семье и ближайшем окружении

...



Обеспечение психологически безопасной и комфортной образовательной среды

Благоприятная атмосфера в школе — один из **существенных** факторов превенции девиантного, (в том числе суицидального) поведения детей и подростков



Профилактика буллинга

Выводы

Сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты. Дети могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки с высказыванием обид и угроз.

К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться **серьезно**, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

Наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь **временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.**