

Суицидальный риск и его профилактика в подростковом возрасте



Подростки и суицид



85% школьников хотя бы раз
 $\frac{3}{4}$

задумывались о суициде
всех попыток самоубийств
связаны с проблемами в семье

1 суицидальная попытка
юношей соотносится с 2
суицидальными попытками
девушек

Определения

ВОЗ (2001):



Суицид – это результат сознательных действий со стороны определенного человека, полностью осознающего или ожидающего летального исхода

Особенности личности подростка

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний; - отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам);
- бескомпромиссность;



-в подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки. При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта идея уйти из жизни может стать доминирующей.

Мотивы суицидального поведения подростка

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.
10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.

Суицидальный риск в подростковом возрасте

Проблемы трех «Н» ➤ **Непреодолимость трудностей**

➤ **Нескончаемость несчастья**

➤ **Непереносимость тоски и
одиночества**

Борьба с тремя «Б»

➤ **Беспомощность**

➤ **Бессилие**

➤ **Безнадежность**



Группа суицидального риска

подростки

- находящиеся в сложной семейной ситуации;
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь;
- имеющие семейную историю суицида;
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие уголовно наказуемый поступок или ставшие жертвой уголовного преступления;

- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

Типичные симптомы депрессии

- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества,
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость, враждебность или выраженная тревога;

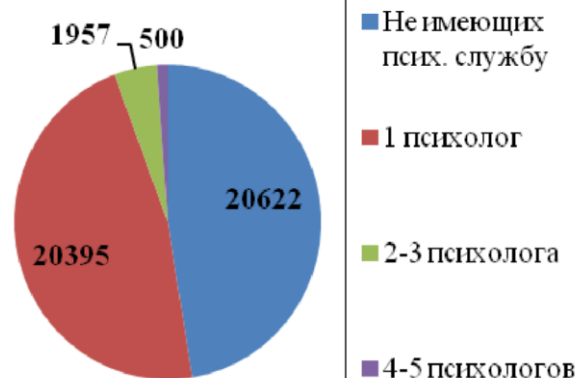
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита.



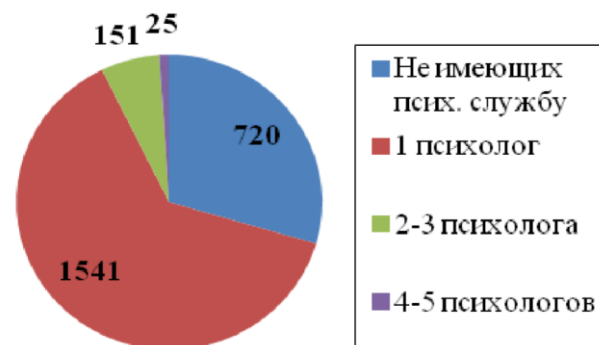
*Что мы можем сделать для того,
чтобы предупредить суицид?*

Укомплектованность психологических служб в регионах специалистами

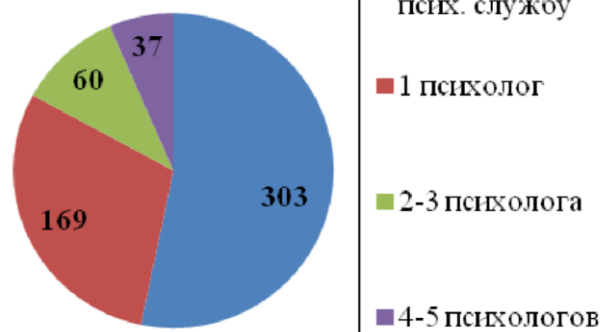
Общее образование

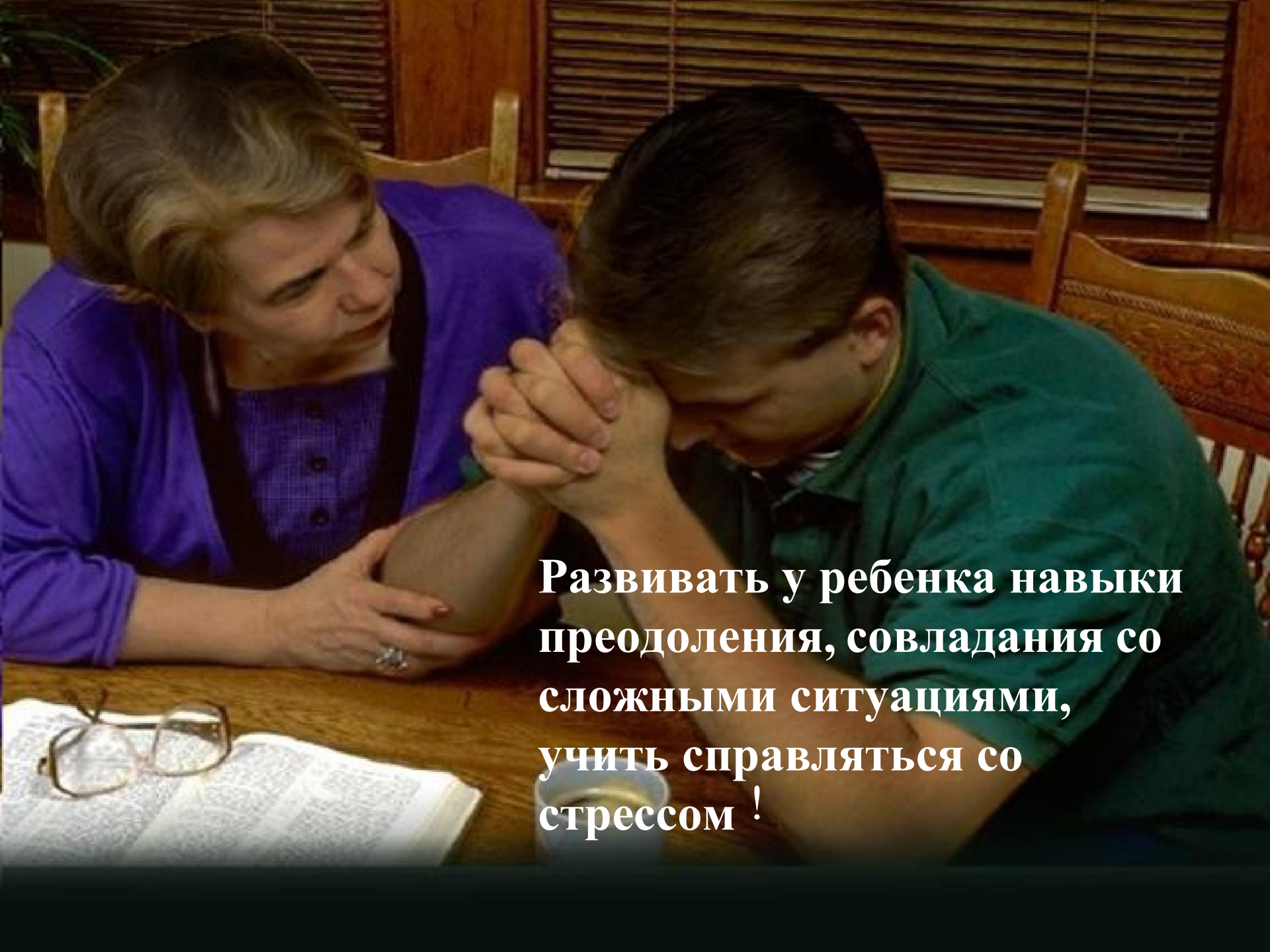


Средне-профессиональное образование



Высшее образование





**Развивать у ребенка навыки
преодоления, совладания со
сложными ситуациями,
учить справляться со
стрессом !**



- Поддерживать и культивировать доверительную атмосферу в семье;
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались;
- Регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями и чувствами;
- Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений;
- Учить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах;
- Поощрять физическую активность ребенка;
- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка;

- **Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения;**
- **Учить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.**



Что сделать, чтобы помочь ребенку?

- Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности

- Принимайте ребенка как личность

- Будьте собеседником
Простое слушание - это иногда все, что нужно





Что сделать, чтобы помочь ребенку?

**- Оцените степень
риска,
критичности
ситуации**

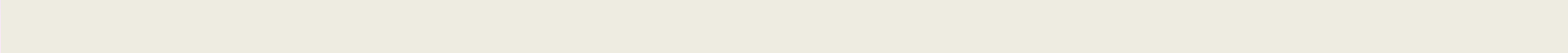
**- Не оставляйте
ребенка одного в
кризисной
ситуации**

**- Обратитесь за
помощью к
специалистам**





Разговор по душам с подростком?

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.
 2. Прежде всего, постарайтесь **успокоиться**. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
 3. **Выслушивайте и постарайтесь услышать.**
 4. **Обсуждайте** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
 5. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду.
 6. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации.
 7. В конце разговора **заверьте** ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре.
 8. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора.
- 

Симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим;
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении;
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

Симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков); - сильная тревога и пр.

**Модель психолого-педагогического
сопровождения профилактики
суицидального поведения
несовершеннолетних**

«Равный - равному»



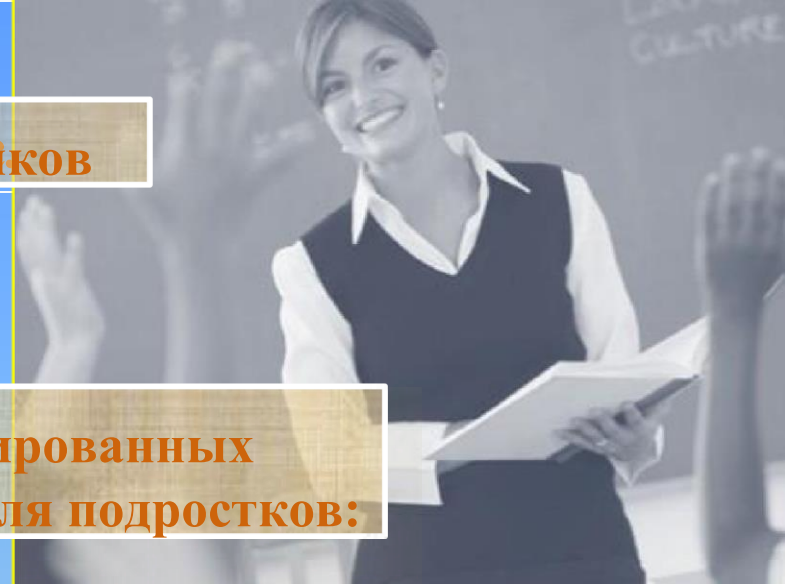
**«Я сам» - программа
самопомощи
подростка**



**«Видеть, слышать, понимать» -
программа по формированию навыков
раннего распознавания суицидального
поведения несовершеннолетних**

Программа «Взрослые – молодым»

все программы направлены на достижение уровня сверстников



Рекомендуется 3 типа применяемых и апробированных образовательно-воспитательных программ для подростков:

приглашается для обязательного участия

Программа «Взрослые с молодыми»

в которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное

Программа «Молодые со взрослыми»

молодые люди строят планы, принимают решения, находят выход из затруднений, тогда как взрослые люди только помогают и поддерживают их в этом

Куда обратиться в случае суицида:

- Общероссийский детский телефон доверия –
• **8 -800-2000-122**
- Круглосуточная «Горячая линия»
- Центра экстренной психологической помощи в Астрахани:
59 – 16 – 16 59 – 97 – 89

