



Педагог-психолог МАОУ СОШ №
13 с углубленным изучением
отдельных предметов им. Героя
Советского Союза Н.А.
Кузнецова
Царёва Елена Валерьевна

Профилактика суицидального поведения детей и подростков

Степени суицидального риска

- * Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
- * Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
- * Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).



Суицидальные мотивы

- * **Лично-семейные:**

- * семейные конфликты, развод (для подростков — развод родителей);
- * болезнь, смерть близких;
- * одиночество, неудачная любовь;
- * половая несостоятельность;
- * оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.

- * **Состояние здоровья:**

- * психические заболевания;
- * соматические заболевания;
- * уродства.

- * **Конфликты, связанные с антисоциальным поведением:**

- * опасение уголовной ответственности;
- * боязнь иного наказания или позора.

- * **Конфликты, связанные с учебой.**

- * **Материально-бытовые трудности.**

- * **Другие мотивы.**

Причины суицидов в детском и подростковом возрасте

- * Несформированное понимание смерти
- * Отсутствие идеологии в обществе
- * Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям
- * Дисгармония в семье
- * Саморазрушаемое поведение
- * Реакция протеста
- * Депрессия

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- * с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- * злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- * с затяжным депрессивным состоянием;
- * сверхкритичные к себе подростки;
- * страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- * фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- * страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- * из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- * из семей, в которых были случаи суицидов.

Словесные признаки

- * Подросток, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии:
- * - прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»;
- * - косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
- * - много шутит на тему самоубийства;
- * - проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- * Подросток может:
- * 1. раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;
- * 2. демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - * - в еде - есть слишком мало или слишком много;
 - * - во сне - спать слишком мало или слишком много;
 - * - во внешнем виде - стать неряшливым;
 - * - в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - * - замкнуться от семьи и друзей;
 - * - быть чрезмерно деятельным или наоборот безразличным к окружающему миру;
 - * - ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
 - * - проявлять признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.
- *

Ситуационные признаки

- * Ребенок может решиться на самоубийство, если:
- * - социально изолирован, чувствует себя отверженным;
- * - живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм; личная или семейная проблема);
- * - ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- * - предпринимал раньше попытки самоубийства;
- * - имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- * - перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- * - слишком критически относится к себе.

Как могут помочь родители

- * Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными.
- * Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь.
- * В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня.
- * в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту – психологу, психотерапевту.



- * Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»:
- * (4752) 53-33-72, 45-67-67.

* Если вам нужна помощь:

- * 1. Служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия»:
- * (4752) 53-33-72, 45-67-67.
- 2. Почта центра : e-mail: psi-centertmb@yandex.ru
- 3. сайт: <http://psi-centertmb.tmb.ru>
- * Часы работы психологического центра : ежедневно с 8.30 до 17.30. Адрес:
Рабочая, 4а
- * На консультации приглашаются дети и взрослые.
- 2. **78002000122** — бесплатная горячая линия (круглосуточно)
- * 5 . 8(4752)**47-08-91** - Телефон доверия Фонда поддержки детей