

# Профилактика суицида среди несовершеннолетних в общеобразовательном учреждении

Жигарева Елена Андреевна

Педагог-психолог

МБОУСОШ № 10

п. Ерик

# В чем смысл жизни?



Этот вопрос волнует и волновал человечество всегда. Но никто и по сегодняшний день не может дать на него однозначного ответа. И это не смотря на то, что над ним задумывались все известные философы, такие как Аристотель, Платон, Гете, Сенека, Гегель и многие другие.

**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 оказывается человек.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

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

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

# Основные мотивы суицидального поведения:

- ▶ Личностно-семейные конфликты;
- ▶ Психическое состояние;
- ▶ Физическое состояние;
- ▶ Конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента;
- ▶ Депрессия;
- ▶ Конфликты в профессиональной или учебной сфере;
- ▶ Материально-бытовые трудности;

# Подростковые депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью подразделяют на:

- ▶ Детский вариант наблюдается у суицидентов в возрасте 6-12 лет;
- ▶ Девиантный вариант наблюдается в возрасте 10-14 лет;
- ▶ Ипохондрический вариант депрессии встречается в возрасте 12-16 лет;
- ▶ Астенический вариант депрессии характерен для подростков 12-16 лет.
- ▶ Депрессивный синдром с преобладанием типично-подростковых симптомов свойственен подросткам возраста 16-18 лет;

# Основными целями суицида могут быть:

- ▶ Протест, месть;
- ▶ Призыв;
- ▶ Избегание (наказания, страдания);
- ▶ Самонаказание;
- ▶ Отказ;

# Признаки готовящегося самоубийства

**Можно разделить на три группы:**

- ▶ **Словесные;**
- ▶ **Поведенческие;**
- ▶ **Ситуационные;**

# Основные виды деятельности с учащимися

## На что обратить внимание:

- ▶ **1 - 4 класс:** Становление и развитие самооценки учащихся.
- ▶ **5 класс:** Адаптация к среднему звену.
- ▶ **6 класс:** Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни.
- ▶ **7 класс:** Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении.
- ▶ **8 класс:** Незначительно снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой.
- ▶ **9 класс:** Активизация сферы профессиональных интересов; рост потребностей в психологических знаниях о себе; поиск целей и смысла жизни. Просыпается конфликт «отцов и детей»
- ▶ **10-11 класс:** Профессиональное самоопределение. Раздумья о любви, о семейных отношениях.



## Методики для определения степени выраженности суицидальных намерений:

- ▶ Цветовой тест М. Люшера;
- ▶ Тест выявления суицидального риска у детей А.А. Кучер, В.П. Костюкевич;
- ▶ Методика «Незаконченные предложения»;
- ▶ Методика «Сигнал»;
- ▶ Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В.;
- ▶ Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е.;
- ▶ Опросник Басса-Дарки;
- ▶ Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга;
- ▶ Факторный личностный опросник Кеттелла;

# Таблица факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся:

Факторы	Особенности	Фамилии
ИДЕАЛЬНЫЕ	Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством («Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так жить»).	
	Косвенные высказывания о возможности суицидальных действий («Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется за меня волноваться»).	
СИТУАТИВНЫЕ	Суициды родственников, родителей.	
	Смерть близкого родственника.	
	Неизлечимые или тяжелые соматические заболевания близких родственников, самого ребенка.	
	Наличие в семье психических больных.	
	Разводящиеся родители, конфликты в семье.	
	Алкоголизм или наркомания родителей, асоциальная семья.	
	Неполная семья, семья с отчимом или мачехой.	
	Резкое изменение социального статуса родителей (потеря работы, разорение).	
	Изменение места жительства, места учебы (в течение последнего года)	
	Является отверженным.	
Является жертвой насилия: физического, эмоционального, сексуального ( <i>укажите какого</i> ).		
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	Резкая потеря интереса к деятельности ( <u>досуговой</u> , учебной, домашней помощи).	
	Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).	
	Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.	
	Употребление подростком наркотиков.	
	Изменение аппетита, сна, ритма жизни.	
	Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.)	
	Стремление к рискованным действиям	
	Резкое несоблюдение правил личной гигиены.	
	Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.	

# Роль родителей в профилактике суицидальных попыток

- ▶ Необычные изменения привычек (питание и сон)
- ▶ Добровольная изоляция (обрыв контактов с друзьями, членами семьи, отказ от привычных видов деятельности)
- ▶ Жестокое поведение, явный бунт против любого контроля и внимания со стороны взрослых
- ▶ Использование наркотических и алкогольных средств
- ▶ Пренебрежение к своей внешности (подросток «запускает» себя)
- ▶ Заметные изменения в характере
- ▶ Хроническая усталость и скука в школе, проблемы с концентрацией и сосредоточением, резкое и продолжительное снижение успеваемости
- ▶ Частые жалобы на физическое состояние (боли в животе, головные боли, усталость) - это симптомы, выдающие тяжелое эмоциональное состояние
- ▶ Потеря интереса к делам и занятиям, которые приносят гарантированное удовольствие
- ▶ Нетерпимость к похвале и поощрению
- ▶ Словесные знаки - фразы типа «Я не собираюсь вас слишком долго мучать», «Не имеет значения», «Мне все равно», «Скоро избавитесь от меня»
- ▶ Разрыв связей с дорогими людьми (в том числе неудачная влюбленность)
- ▶ Равнодушие к тем вещам, которые были ценными ранее (собственность подростка)

# Рекомендации педагогам по оказанию поддержки учащемуся, имеющему признаки суицидального риска:

- ▶ не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- ▶ доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- ▶ не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- ▶ дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- ▶ сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- ▶ говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ▶ постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план - это знак реальной опасности;
- ▶ убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- ▶ не предлагайте упрощенных решений;
- ▶ дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- ▶ помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- ▶ помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- ▶ при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- ▶ помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

***Спасибо за внимание!***