



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](mailto: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