

**Самоубийство (суицид) – это осознанное лишение себя жизни.**

**Суицидальное поведение – понятие более широкое, которое, помимо суицида, включает в себя:**

- суицидальные покушения (суицидальные акты, не завершившиеся смертью по причине, не зависящей от суицидента - обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т. д.).**
- попытки и проявления (соответствующие мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни).**

- **Суицидент** – человек, осуществляющий любые внутренние и внешние акты суицидальной направленности.
- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
- **Общая цель всех суицидов** – поиск решения.
- **Общий стимул при суициде** – невыносимая психическая (душевная) боль.
- **Общая суицидальная эмоция** – беспомощность, безнадежность.
- **Общее состояние** – одновременно пытается совершить самоубийство и взывает о помощи.
- **Парасуицид** - в отличие от истинного суицида парасуицидальная попытка имеет другой смысл, нацелена на определенный социальный эффект. Парасуицидент не ставит себе задачу самоуничтожения. Направляет аутоагрессивные действия на изменение ситуации вокруг себя.

Суицид не является случайным действием, он является выходом из затруднений, кризиса.

# Типы суицидального поведения

1. Истинное – характеризуется устойчивостью, целенаправленностью действий, связанных с осознанностью желанием лишить себя жизни. Заранее выбирается место и время, чтобы никто не мог помешать.
2. Аффективное – обусловлено необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождается дезорганизацией и сужением сознания.
3. Демонстративно-шантажное – человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть и предпринимает меры предосторожности, которые не всегда достаточны для сохранения его жизни.

# Признаки суицидального поведения

- **Словесные:**

- Прямые, явные высказывания о смерти: "Я не могу так больше", "ненавижу жизнь", "я покончу с собой"
  - Косвенные намеки о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой", "Тебе больше не придется обо мне волноваться", "Я ни кому не нужен", "Всем будет лучше без меня"
  - Жалобы на жизнь, никчемность и ненужность "Мне все надоело", "Они пожалеют, когда я уйду"
  - Нездоровая заинтересованность вопросами смерти
  - Размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение)
  - Записки об уходе из жизни
  - Многозначительные прощания с другими людьми
- Самые частые попытки с 11-15 лет, особенно с 12-13.

## **Поведенческие:**

- Печаль, подавленность, тревога, плач
- Потеря интереса к жизни
- Беспокойство, раздражительность, угрюмость
- Замкнутость
- Нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению)
- То внезапная эйфория, то приступы отчаяния
- Потеря или повышение аппетита, проблемы со сном
- Перепады настроения
- Перемены в школьных привычках (пропуски занятий в школе, невыполнение домашнего задания, избегание общения с одноклассниками)
- Высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам)

## Возрастные особенности подросткового суицидального поведения

1. Недостаточно адекватная оценка.  
Отсутствие информации о необратимости смерти.  
Смерть – это интересно. «А что там?».
2. Иллюзия возврата.
3. В соотношении этих двух факторов чрезвычайно важная роль принадлежит опосредующему влиянию окружающей среды.
4. Подражательный суицид.

## Категория детей, прибегающих к суициду:

- Раздражительные, чувствительные к критике.
- Импульсивные дети, с высоким уровнем гормонов в крови.
- Спокойные, необщительные. С трудностями адаптации, с плохой успеваемостью в школе.
- Безупречные подростки, с высокими требованиями к себе «Ты должен!»
- Депрессивные подростки.
- Подростки – алкоголики и наркоманы.
- Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой.
- Подростки – жертвы насилия.

## Предшествующие факторы включают в себя:

- Дисциплинарный кризис, потерю взаимопонимания среди сверстников, ссоры с родителями, несчастную любовь, трудности в школе, тяжелую утрату, разлуку.
- «Заразительность» суицидального поведения, с учетом свойственных детско-родительскому возрасту подражательных тенденций, особое внимание необходимо уделять после суицидальной попытки окружению суицидента.
- К провоцирующим суицидальное поведение факторам можно отнести и доступность средств осуществления суицида.
- Доступность и зрелищность в СМИ (в обход Закона о СМИ ФЗ № 2124 «о СМИ»).



- Коммуникативные индикаторы

«Хочу умереть, скоро все закончится!»

Шутки, иронические высказывания о желании умереть

Уверение в беспомощности и зависимости от других

Прощания

Сообщение о конкретном плане

Самообвинения

Двойственная оценка значимых событий

Медленная, маловыразительная речь

- Когнитивные индикаторы

Туннельное сознание

Представление о мире как о месте потерь и разочарования

Представление о будущем как о бесперспективности, безнадежности

Негативная оценка личности

Суицидальные мысли, намерения и планы

Разрешающие установки суицидального плана

Самоповреждение - (Селфхарм) – нанесение себе порезов, ожогов, удары головой или руками о стены. Данный вид деструктивного поведения направлен на освобождение или уменьшение невыносимых эмоций. Или же связано оно, с невозможностью действовать или чувствовать.

Причины:

1. «Режу для того, чтобы что-то почувствовать...»
2. Снять напряжение.
3. Чтобы наказать.
4. Для популярности.
5. Получаю удовольствие.

Предпринимаются попытки для улучшения своего состояния.

## Принципы деятельности для профилактики суицидов

- необходимо выстроить целостную систему совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленную на активное приспособление ребенка к социальной среде.
- Формировать у ребенка ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ окружающего мира.
- Нужно научиться ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ПСИХИЧЕСКУЮ ЭНЕРГИЮ подростка с деструктивного НА КОНСТРУКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ.
- Найти зону наибольшего проявления интересов и увлечений подростка и направить туда его внимание, время и энергию.

Этапы личностного формирования,  
эмоционального развития:

5 классы

- Активизация интереса к коллективной деятельности.

Задача педагога: коррекция детской застенчивости, развитие эмоционально-волевой сферы.

6 классы:

Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человеческой жизни (формирование понятия воли).

Задача педагога: развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы, рефлексия понятий «герой, героизм, патриот».

7 классы:

- Резкое падение самооценки, повышение агрессивности, тревожности, неадекватности реагирования в общении.

Задача педагога: развитие навыков общения, эмоциональная поддержка со стороны взрослых.

8 классы:

- Незначительное снижение тревожности и агрессивности сочетается с нестабильной самооценкой, активизация сферы профессиональных интересов.

Задача педагога: развитие навыков общения, первичное исследование сферы профессиональных интересов.

9 классы:

- Рост потребностей в психологических знаниях о себе, поиск целей смысла жизни, просыпается конфликт «отцов и детей».

Задача педагога: подготовка учащихся к профильному выбору, обучение построению жизненных перспектив и планов.



10-11 классы:

-Профессиональное самоопределение, раздумья о любви и семейных отношениях, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков, формирование собственной внутренней философии, отношения к жизни и ее смыслу.

Задача педагога: нетрадиционные приемы обучения, общения, воспитания, совместный поиск ответов на вопросы, которые ставят учащиеся.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!