

Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность к **суицидальному поведению** как умышленному самоповреждению со смертельным исходом, направленному на лишение себя жизни.

Для подростка суицидальные попытки чаще всего это безмолвный крик о помощи, снятие эмоционального напряжения и уход от невыносимой ситуации. Часто подростки воспринимают суицид как «виртуальную игру», не предусматривают смертельного исхода своих попыток, но от этого риск летального исхода не уменьшается. Это связано с тем, что именно для данного возраста характерна чрезмерная импульсивность и возможность совершить быстрый и необдуманный акт, ребенок будет действовать в состоянии аффекта. Поэтому к любым высказываниям на тему собственной смерти подростка, самоповреждающим действиям, нужно относиться очень **внимательно**, даже если на взгляд взрослых это демонстративно и внешне не серьезно, не приносит значительный вред здоровью ребенка.

Каковы причины стремления к суициду у подростка?

- Он может испытывать сильные эмоции: обида, одиночество, непонимание, отчужденность
- В жизни произошла утрата любви (родителей, других людей)
- Боится позора, насмешек или унижения
- Испытывает презрение к себе или страх наказания
- Порой ребенок хочет умереть, что бы отомстить, из—за злобы, протеста по отношению к кому-то.
- Желание привлечь внимание
- «Эффект Вертера» (подражание самоубийству, которое широко освещено СМИ)

Поводом для суицида подростка может быть пустяк, но за этим всегда стоит более глубокие переживания и веская причина. Чувства подростка к собственной смерти противоречивы.

Пресуицидальное состояние – это состояние подростка, в котором повышена вероятность совершения суицидального акта. Возможность заметить пресуицид повышает вероятность значительного снижения суицидального риска.

Как происходит развитие мыслей о самоубийстве у подростка?

- Первая степень суицидального риска - **пассивные суицидальные мысли.** Это представления, фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: "Заснуть и не проснуться", "Если бы со мной это произошло, я бы умер" и т. д. Важно отметить для себя таких подростков, это «группа риска», им нужна психологическая помощь, а также прояснение ситуации, в которой оказался ребенок.
- Вторая степень суицидального риска - **суицидальные замыслы.** Это активная форма проявления стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия. Подростку необходима кризисная психологическая помощь, с привлечением к работе психиатра.
- Третья степень суицидального риска - **суицидальные намерения.** Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку. Это максимальная степень суицидального риска. Подростку необходима серьезная кризисная помощь, а возможно и госпитализация.

Скорость развития суицидальной активности подростков индивидуальна, иногда это несколько лет, а иногда несколько недель.

У подростка возникает ощущение:

- Непреодолимости трудностей;
- Нескончаемости несчастья;
- Непереносимости тоски и одиночества.

Он не видит позитивного ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем.

Поэтому очень важно вовремя заметить признаки и оказать помощь, а иногда просто поговорить и понять ребенка.

Факторы, которые усугубляет развитие суицидального поведения подростка и усиливает риск самоубийства

- Неблагоприятная семейная обстановка (конфликты, ссоры, непонимание развод родителей)
- Психологическая неадекватность в воспитании (жестокое обращение в семье и т.д.)

- Сложности в общении и обучении в школе, ситуация травли в классе
- Подростковое одиночество, отсутствие близких друзей, отвержение сверстников
- Личная импульсивность ребенка
- Наличие предыдущих попыток суицида у ребенка, законченный суицид в семье.
- Употребление подростком ПАВ
- Наличие психического заболевания у подростка
- Ситуация «потери» в ближайшем прошлом (потеря друзей, родителей, близкого, любимого человека)
- Самоповреждающее поведение подростка (порезы и т.д.)

Маркеры суицидальной опасности

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
- Пониженный фон настроения, слезливость или чрезмерная агрессивность ребенка
- низко оценивает себя и свои возможности
- Изменения режима питания и сна (не может заснуть, очень мало ест)
- Пренебрегает своим внешним видом, стал неряшлив, невнимателен
- Подросток расстается с дорогими для него вещами, как будто оставляет на память.
- Ребенок говорит о желании смерти (прямо или косвенно), тема смерти становится актуальной для него в музыке, фильмах, фото.
- Написание прощальных писем

Наличие нескольких маркеров и факторов суицидальной опасности является поводом обратиться за помощью к специалисту!

Что делать, если педагог обнаружил опасность?

1. Сообщить администрации образовательной организации о вероятном суицидальном поведении подростка.
2. Не паниковать! Объективно оценивать ситуацию.
3. Обратиться к школьному психологу или другим специалистам (ППМС-центрам, психиатрам) за помощью для прояснения ситуации.

4. Поговорить с ребенком.
5. Связаться с родителями ребенка и поделиться своими наблюдениями и опасениями.
6. Понаблюдать за поведением ребенка в классе, его настроением.

Во время разговора с подростком постарайтесь:

- поощрять открытое выражение мыслей и чувств (дать ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);
- быть понимающим и заботливым;
- слушать, задавая вопросы;
- повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете;
- иногда «держать паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);
- предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы;
- вселить надежду (в т.ч. вспоминая, как ребенок справлялся со сложными ситуациями в его жизни).

Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:

- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;
- допросов, расследования;
- указаний, приказов;
- морализирования, поучений;
- высмеивания;
- невыполнимых обещаний
- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить.

При сообщении родителям данной информации важно не вызвать негативную реакцию на ребенка и его поведение, что бы не усугубить ситуацию!

Уровни профилактики суицидального поведения в образовательной организации

Применительно к системе образования **первичная профилактика** направлена на укрепление психического здоровья в целом и проводится со всеми субъектами образовательной среды (дети, родители, педагоги). Объектом первичной профилактики являются люди, не имеющие суицидальных мыслей и намерений; ее цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем:

- информационно-просветительская работа с субъектами образовательного процесса
- диагностика суицидального поведения

обучающихся -создание и поддержание благоприятного психологического климата в образовательной организации

Это могут быть различные занятия здоровьесберегающей направленности, мероприятия для развития способностей и положительной оценки личности ребенка, для расширения способов выхода из трудных ситуаций. Может быть оказано содействие родителям в выстраивании конструктивного контакта с подростком, они должны знать о признаках опасности в поведении ребенка и эффективных реакциях, а также о вариантах оказания помощи.

Вторичная профилактика – это поддержка лиц, находящихся в кризисной ситуации. Главная роль отводится специалистам узкого профиля, имеющим соответствующую квалификацию (психологам и социальным педагогам).

Третичная профилактика – это помощь, которая оказывается людям, уцелевшим после самоубийства, и их окружению; она также направлена на социально-психологическое сопровождение близких суицидента и предотвращение подражательных суицидов.

Куда можно обратиться за помощью



МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Ярославль, ул. Б. Октябрьская, д. 122, , телефон: 21-71-93

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «доверие»
Адрес: г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 19, , телефон: 55-50-64

Перечень специализированных учреждений, оказывающих помощь подросткам
<http://podrostok.edu.yar.ru/map/list.html?id=1>

Составитель памятки: Терехова Е.В. (зам. директора МУ ГЦ ППМС)

Департамент образования мэрии г Ярославля.

Памятка для педагогов образовательных организаций

**Суицидальное поведение подростков.
Как заметить и предотвратить?**

