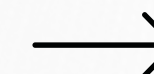


18+



МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ



СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Это форма агрессивного поведения, направленного на себя и выраженного в стремлении уйти из жизни.

Суицидальное поведение – это результат воздействия на личность учащегося ряда факторов, которые формируют **мотивацию совершения самоубийства**.

В основе мотивации суицидального поведения – встраивание самоубийства в мировоззрение ребенка как приемлемого и адекватного поведения.



Мотивация III суицидального поведения

01

САМОУБИЙСТВО
– ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ
ИЗБЕЖАТЬ РЕШЕНИЯ
ПРОБЛЕМЫ,
ОБЕСПЕЧИВАЕТ УХОД ОТ
ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

03

САМОУБИЙСТВО
– СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ
ЗНАЧИМОСТЬ И
ПРИЗНАНИЕ, ОСТРАЯ
НЕОБХОДИМОСТЬ В
КОТОРЫХ
ОБУСЛОВЛЕНА
ОСОБЕННОСТЯМИ
САМООЦЕНКИ.

02

САМОУБИЙСТВО
– МГНОВЕННЫЙ СПОСОБ
ПРЕКРАЩЕНИЯ ДУШЕВНЫХ
СТРАДАНИЙ ПРИ
НЕХВАТКЕ ВНУТРЕННИХ
РЕСУРСОВ ПЕРЕЖИТЬ
ДУШЕВНУЮ БОЛЬ.

04

САМОУБИЙСТВО
– СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ
КОНТРОЛЯ ЗА СВОЕЙ
ЖИЗНЬЮ В СИТУАЦИИ
СОЦИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
И ГИПЕРОПЕКИ.

САМОУБИЙСТВО

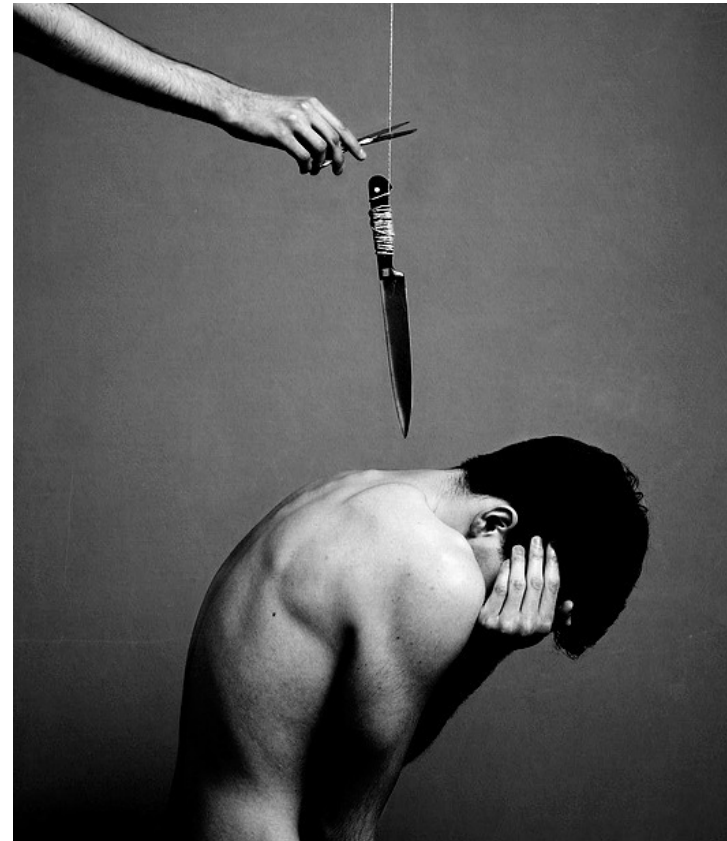
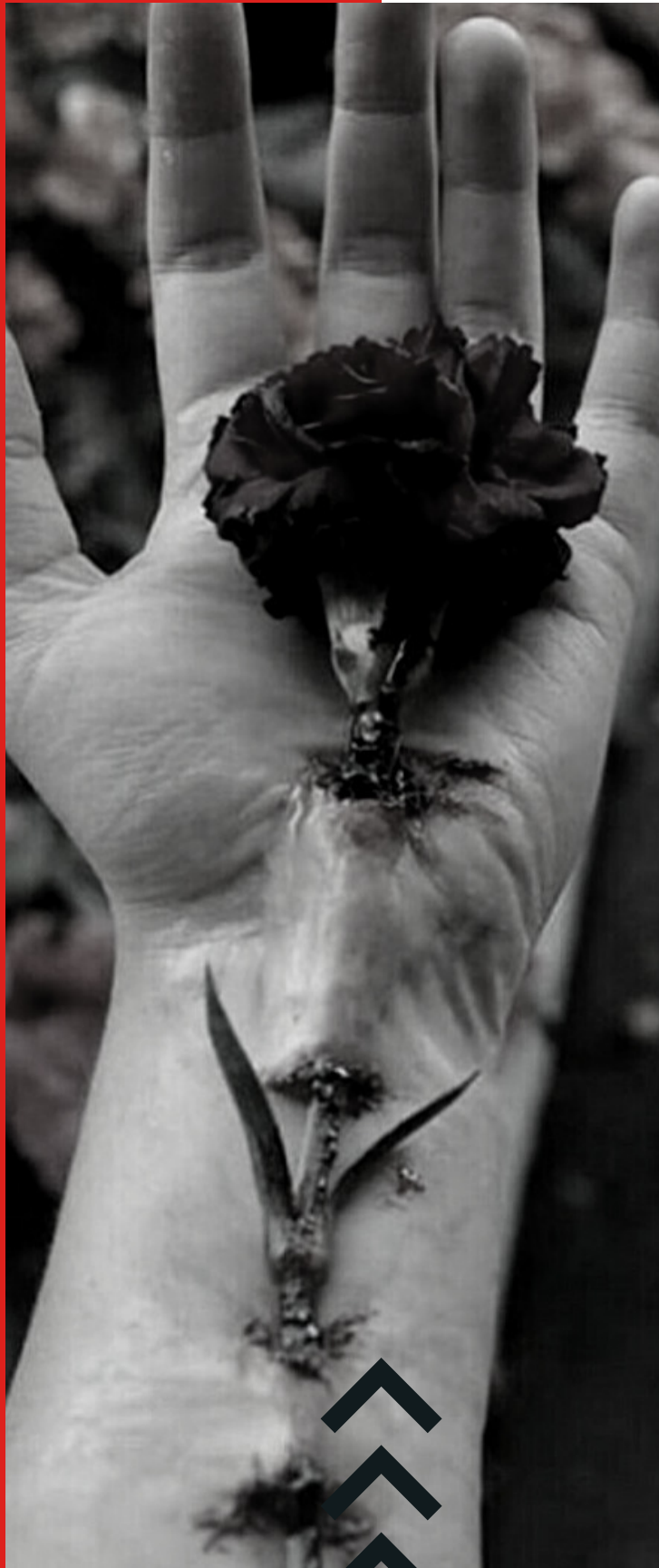
ЭТО СООБЩЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ:

«Мне нужна **помощь** в решении проблем»

«Я хочу жить **по-другому**»

«Я хочу иметь **право на жизнь**»

«Я хочу чувствовать себя **живым**»



ВАЖНО!

Раннее выявление риска
суицидального поведения
обучающихся возможно с
помощью системы маркеров.

МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ
СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ





Изменения эмоционального фона, обычно нехарактерные для ребенка, – это первый признак того, что ребенок переживает трудности в какой-либо области своей жизни. Зачастую перепады настроения могут сменяться длительным периодом тоски, раздражения или апатии. Нестабильное эмоциональное состояние снижает самоконтроль ребенка за своим поведением. Психологические проблемы проявляются в отсутствии у ребенка желания делиться подробностями своей жизни со взрослыми, а также отказом от помощи.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
НЕСТАБИЛЬНОСТЬ





Подросток, склонный к суицидальному поведению, чувствует себя одиноким, непонятым окружающими, никому не нужным и отвергнутым.

ЗАМКНУТОСТЬ И
СТРЕМЛЕНИЕ ИЗБЕГАТЬ
ОБЩЕНИЯ





Интерес к теме смерти является естественным для ребенка, проявляется он уже в раннем детстве. Однако частые разговоры и шутки о смерти и самоубийстве могут выходить за рамки здорового интереса и свидетельствовать о прямом намерении ребенка расстаться с жизнью.

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ
БЕССМЫСЛЕННОСТИ
ЖИЗНИ, СОБСТВЕННОЙ
БЕСПОМОЩНОСТИ И
НЕНУЖНОСТИ





Разговоры о самоубийстве – способ, которым ребенок пытается привлечь внимание к себе и своему состоянию.

РАЗГОВОРЫ И
СПЕЦИФИЧНЫЙ ЮМОР
О СМЕРТИ И
САМОУБИЙСТВЕ





Происходят резкие изменения в привычном образе жизни подростка: учеба, хобби и увлечения теряют значимость, наблюдается стремление к изоляции и одиночеству. Ребенок избегает общения с окружающими и взаимодействует с крайне узким кругом лиц. Он может поменять стиль одежды и цвет волос, предпочитая темные оттенки, внешний вид становится неряшливым и неаккуратным. Ребенок может избегать разговоров о своей занятости, скрывать свои поступки и действия.

УТРАТА ИНТЕРЕСА
К ПРИВЫЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И
УВЛЕЧЕНИЯМ





Самоповреждение – это нанесение порезов и царапин острыми предметами, а также ожоги на кожных покровах, чаще всего – предплечий и бедер, реже – кистей рук и живота. С помощью самоповреждений ребенок пытается отвлечь себя физической болью от эмоциональных страданий, иногда самоповреждения – способ наказать себя за неудачи и собственную никчемность.

САМОПОВРЕЖДЕНИЕ





Для того, чтобы справиться с эмоциональным напряжением, дети (преимущественно подростки) наносят самоповреждения, совершают поступки с риском для жизни и здоровья, употребляют алкоголь, табачные и наркотические вещества.

ПОВЕДЕНИЕ,
СВЯЗАННОЕ С РИСКОМ
ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ





Обесценивание собственной жизни и своей личности проявляется в угрожающем жизни поведении: одинокие прогулки по плохо освещенным местам в позднее время суток, посещение заброшенных зданий, нарушение правил дорожного движения, хождение по краю крыши многоэтажного здания, провоцирование драк и т.д. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ – это инструменты быстрого достижения состояния расслабления и отвлечения от имеющихся в жизни ребенка проблем, а также временный способ поднятия самооценки.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ЖИЗНИ





Подросток может в символической форме готовиться к своему уходу из жизни, выкидывая памятные для него вещи, удаляя файлы на компьютере и смартфоне, уничтожая фотографии, книги, тетради и т.д.

ЛИКВИДАЦИЯ
ЛИЧНЫХ ВЕЩЕЙ





МАРКЕРЫ
ПРОЯВЛЕНИЯ
СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ В
ВИРТУАЛЬНОЙ
ЖИЗНИ





Погружение в Интернет-пространство позволяет подростку, испытывающему психологические трудности, отвлечься от переживаний и сократить время пребывания в реальности. Таким образом, навязчивое желание постоянно просматривать обновления социальных сетей – сигнал о том, что подросток не интересуется окружающим миром, общением и повседневной деятельностью.

ПОСТОЯННОЕ
ПРЕБЫВАНИЕ В
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ





Повышенный интерес к способам и местам самоубийств, поиск информации о популярных личностях, совершивших самоубийство, а также внимание к контенту на тему смерти (фото-, видео- и аудиофайлы) с одной стороны может свидетельствовать о романтизации суицида и образа человека его совершившего, а с другой – о принятии самоубийства как способа решения жизненных проблем.

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ,
ПОСВЯЩЕННОЙ
СУИЦИДАЛЬНЫМ ТЕМАМ





Однако, контент, вызывающий интерес у подростков, может быть напрямую не связан с совершением суицида, но содержать материалы, косвенным образом мотивирующие к суицидальному поведению (околосуицидальный контент) через романтизацию смерти, образа жертвы, психических расстройств (чаще всего депрессии и шизофрении), самоповреждений, употребления психоактивных веществ и т.д. Сообщества, группы и аккаунты с наполнением такого характера достаточно популярны у детей подросткового и раннего юношеского возраста, имеют большое количество подписчиков, «лайков» и репостов.

ПОДПИСКИ НА
СООБЩЕСТВА, ГРУППЫ,
АККАУНТЫ СОДЕРЖАЩИЕ
ДЕПРЕССИВНЫЙ КОНТЕНТ





Изменение или удаление аватарки в социальных сетях. Удаление аватарки, материалов со страницы в социальных сетях, а также удаление самого аккаунта – имитация самоубийства в виртуальном пространстве, таким образом ребенок может психологически подготовиться к суициду. Также удаление своих данных в социальных сетях – это ритуал своеобразного наведения порядка в делах перед смертью.

АВАТАР –
ИЗОБРАЖЕНИЕ ПРОФИЛЯ
В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ





Публикация в статусе фраз или цитат на тему смерти и самоубийства, публикация и репостинг материалов депрессивной тематики, а также на тему смерти и самоубийства. Изменение аватарки, публикация депрессивных статусов, контента на тему смерти и самоубийства – это способ выразить свои переживания и привлечь внимание к себе и своим чувствам. Кроме того, в статусе ребенок может опубликовать просьбу о помощи и прощание как прямое указание на подготовку к самоубийству.

ПУБЛИКАЦИЯ
ДЕПРЕССИВНЫХ
СТАТУСОВ





Удаление содержания или самого Интернет-аккаунта, ограничение доступа к Интернет-аккаунту, занесение Интернет-друзей в «черный список», ограничение доступа к Интернет-аккаунту и занесение виртуальных друзей в черный список говорит об отсутствии доверия к окружающим и желании скрыть свои планы и намерения.

УДАЛЕНИЕ АККАУНТА



ЧТО ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

- Наличие психологического контакта педагогов и обучающихся.
- Знание системы маркеров риска суицидального поведения.
- Внимание к поведению и внешнему виду обучающихся в реальной жизни.
- Мониторинг активности обучающихся
- Оперативность мер в случае явного риска совершения суицида обучающимся.





ЧТО ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ МОТИВАЦИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ?



01

Обучение подростков социально приемлемым и жизнесберегающим методам решения жизненных проблем.

02

Обучение подростков выражению эмоциональных реакций и управлению ими.

03

Повышение уровня развития навыков социального функционирования.

04

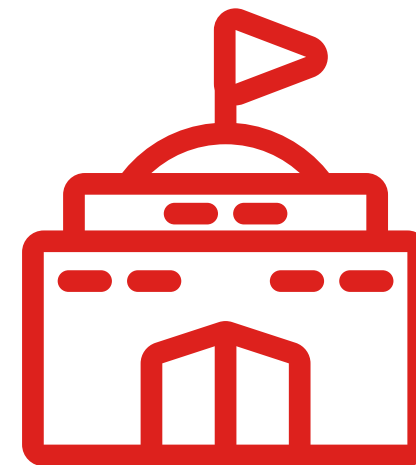
Формирование позитивного отношения к собственной личности, телу, способностям и жизни в целом.

05

Формирование представления о жизни и смерти.



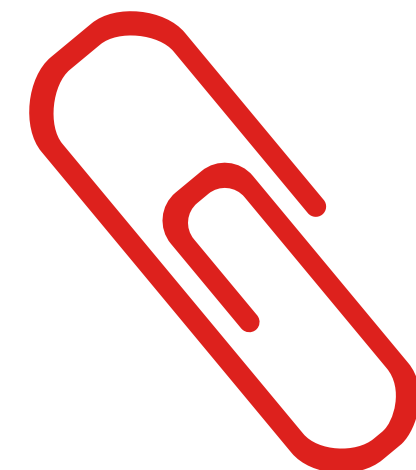
ПРИ УГРОЗЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕОБХОДИМО:



Поставить в известность психологическую службу, руководство образовательной организации, законных представителей обучающегося



Контролировать посещаемость учебных занятий



Собрать информацию об условиях жизни обучающегося



КЛЮЧЕВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

по проблемам суицидального поведения
обучающихся





Именно по этой причине к работе с обучающимся, находящимся в “группе риска” **необходимо привлечь максимальное количество взрослых**, с которыми у подростка **сформированы теплые доверительные отношения**: родители и родственники, школьные учителя, психолог и др. Важно наладить психологический контакт с обучающимся и расположить его к общению.

ДОВЕРИЕ К
ЗНАЧИМЫМ ВЗРОСЛЫМ
– ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ





Об угрозе суицидального поведения должны знать родители или законные представители обучающегося, руководство учебного заведения, психолог и отдел воспитательной работы с целью разработки и оказания комплексной помощи ребенку. Запрещено предавать огласке личность обучающегося и особенности его состояния лицам, не вовлеченным в процесс оказания помощи, в том числе другим участникам образовательного процесса.

ОБ УГРОЗЕ
СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ
РОДИТЕЛИ ИЛИ ЗАКОННЫЕ
ПРЕДСТАВИТЕЛИ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ





В индивидуальной беседе с обучающимся необходимо сказать о том, что вы заметили изменения в его эмоциональном состоянии, образе жизни и поведении и при желании самого подростка готовы помочь. Не стоит заставлять обучающегося делиться переживаниями против его воли.



ВЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ





Если обучающийся рассказал о том, что его тревожит и ранит или просто выразил свои чувства, важно ему помочь решить обнаруженные проблемы и стабилизировать эмоциональное состояние. При угрозе суицидального поведения подростку необходима психологическая помощь, поэтому обращение в психологическую службу должно быть безотлагательным. Если в образовательном учреждении нет психолога, за помощью можно обратиться в другую организацию, например, в учреждения социальной защиты населения.

ВАЖНО ПОМОЧЬ
РЕШИТЬ
ОБНАРУЖЕННЫЕ
ПРОБЛЕМЫ И
СТАБИЛИЗИРОВАТЬ
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ





При выявлении косвенных признаков риска суицидального поведения необходимо наладить наблюдение за обучающимся: контролировать посещение образовательного учреждения, кружков и секций, а также досуговую деятельность через связь родителей с педагогами, **не демонстрируя факт наблюдения перед подростком.** Подростков “группы риска” суицидального поведения не рекомендуется оставлять в одиночестве. Чем больше времени подросток проводит один, тем больше у него есть возможностей воплотить суицидальные намерения.

НЕОБХОДИМО
НАЛАДИТЬ
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА
ОБУЧАЮЩИМСЯ:
КОНТРОЛИРОВАТЬ
ПОСЕЩЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ





Чаще всего именно в аккаунтах социальных сетей дети публикуют предсмертное обращение. При обнаружении такового – необходимо в срочном порядке определить местонахождение подростка, оповестить психолога и родителей или законных представителей, найти обучающегося и оказать ему психологическую помощь. Возможно, понадобится вмешательство врачей, если подросток предпринял попытку покончить с собой или нанес себе серьезные повреждения.

ВАЖНО НЕ ПРЕКРАЩАТЬ
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА
ПОВЕДЕНИЕМ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И
ОТСЛЕЖИВАТЬ
ИЗМЕНЕНИЯ
ИНТЕРНЕТ-АККАУНТА





При необходимости родителям потребуется организовать ребенку специализированную медицинскую помощь, включающую психиатрическое обследование и лечение.

ОРГАНИЗОВАТЬ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ
ПОМОЩЬ





Родителям рекомендуется окружить подростка ненавязчивым вниманием и заботой, организовать совместный досуг. Если в семье есть проблемы взаимопонимания, необходимо обратиться за семейной консультацией к психологу.

ОКРУЖИТЬ ПОДРОСТКА
НЕНАВЯЗЧИВЫМ
ВНИМАНИЕМ И ЗАБОТОЙ





Психологу рекомендуется организовать групповые тренинговые **занятия по повышению уровня жизнестойкости** обучающихся и развитию навыков совладания со стрессом.

ПРОВЕСТИ ГРУППОВЫЕ
ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНИЯТИЯ





Педагогам и специалистам отдела воспитательной работы рекомендуется организовать групповые развивающие и досуговые занятия в целях повышения мотивации обучающихся к **активной жизнедеятельности и усилению ценности жизни в их мировоззрении.**

Организовать
групповые
развивающие и
досуговые занятия



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СУИЦИДА – КОМАНДНАЯ РАБОТА!

- Педагоги совместно со специалистами по воспитательной работе в рамках классных часов и внеучебных занятий проводят с учебной группой беседы и практические занятия, формирующие интерес к жизни.
- Психолог оказывает адресную помощь обучающемуся и семье в решении актуальных жизненных проблем, проводит социально-психологические тренинги с учебной группой по повышению уровня жизнестойкости учащихся.
- Родители окружают подростка заботой и оказывают поддержку, при необходимости организуют медицинскую помощь.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
8 800 2000 122

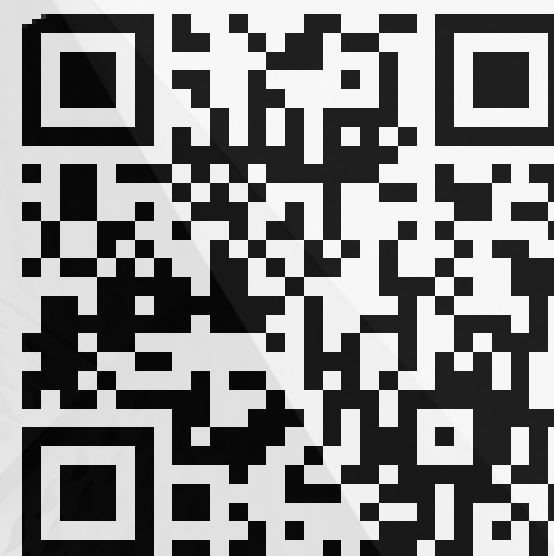


ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
8 (351) 261 10 87



ИНФОРМАЦИОННО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ
СООБЩЕСТВО «DIGITAL ПСИХОЛОГ»
[HTTPS://VK.COM/HOTLINE_HELP_ME/](https://vk.com/hotline_help_me/)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ



[https://chirpo.ru/
monitoring-social](https://chirpo.ru/monitoring-social)

СООБЩЕСТВО ВКОНТАКТЕ
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ



<https://vk.com/nicmp>