

# Профилактика суицидального поведения у детей и подростков

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

Комарова Н.А. педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
МКУДО ЦППМСП

# Причины суицидального поведения у подростков

- **Семейные** - около половины всех случаев связаны с конфликтами в семье, жестоким обращением, психологическим физическим и сексуальным насилием;
- **Интерперсональные** (конфликты с одноклассниками, учителями, друзьями, черствостью и безразличием окружающих) - 13-15%;
- **Любовные** (оскорбление, унижение, отвержение первых чувств, влюблённости) – 3-15%
- **Индукцированные средствами массовой информации** – большинство групповых суицидов.

# Признаки суицидальной угрозы:

- **Словесные** — подросток часто говорит о своём душевном состоянии- «Я не могу так дальше жить», косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», проявляет не здоровую заинтересованность вопросами смерти, проводит время на соответствующих сайтах и группах.
- **Эмоциональные**: нестабильность настроения, агрессивное поведение, злобность, склонность к демонстративному поведению, высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску, раздражительность, идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием нечужности.

- **Поведенческие:**

потеря интереса к обычным видам деятельности; снижение активности неспособность к волевым усилиям; внезапное снижение успеваемости; плохое поведение в школе; часто повторяющиеся исчезновения и прогулы; антисоциальное поведение; замкнутость от семьи и друзей; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; раздаривание своих вещей, имеющих большую личную значимость другим людям, приведение в порядок дел примерения с давними врагами, радикальные перемены, перемены в отношении еды, сна, внешнего вида: спит и ест слишком мало или слишком много; становится неряшливым.

## Типы суицидального поведения

**Демонстративный**- в основе этого суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» своё несправедливое отношение к нему.

При демонстрационном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

## Аффективное суицидальное поведение.

Суицидальные действия, под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подростки действуют импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило сильные негативные эмоции - обида, гнев- затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия.

При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильно действующими препаратами.

## ● Истинное суицидальное поведение

Характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще всего заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Самоубийство — слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

И такой подросток находит выход разрешить проблему, рассматривая самоубийство как показатель мужества и силы.

Согласно мнению специалистов пик суицидов по возрасту приходится на 15-16 лет. Время года апрель, май, октябрь. Пик самоубийств приходится на понедельник, самый стрессовый день для большинства людей.

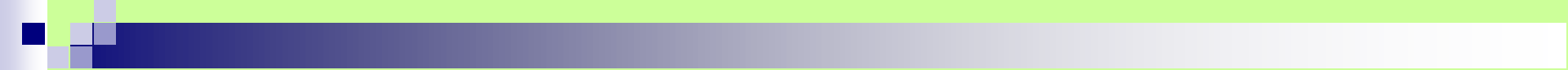
По сведениям генеральной прокуратуры РФ при анализе уголовных дел по подростковым суицидам выявлено, что 10% суицидальное поведение имеет цель покончить собой, и 90% суицидальное поведение подростка — это привлечение к себе внимания

За каждым таким случаем стоит личная трагедия, катастрофа, безысходность.

## **что делать при подозрении на суицидальное поведение у подростка.**

- Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком.
- Будьте внимательными слушателями.
- Будьте искренними в общении.
- , Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожной ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно.





Помогите ребёнку осознать его личностные ресурсы.

Окажите поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

Не оставляйте в одиночестве, соблюдайте такт, терпение. Помогите отвлечься, что поможет вернуть душевные силы и стабильность.

Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому.

Если это не поможет, необходимо обратиться к специалистам (кризисному психологу, семейному психотерапевту, врачу-психиатру.)