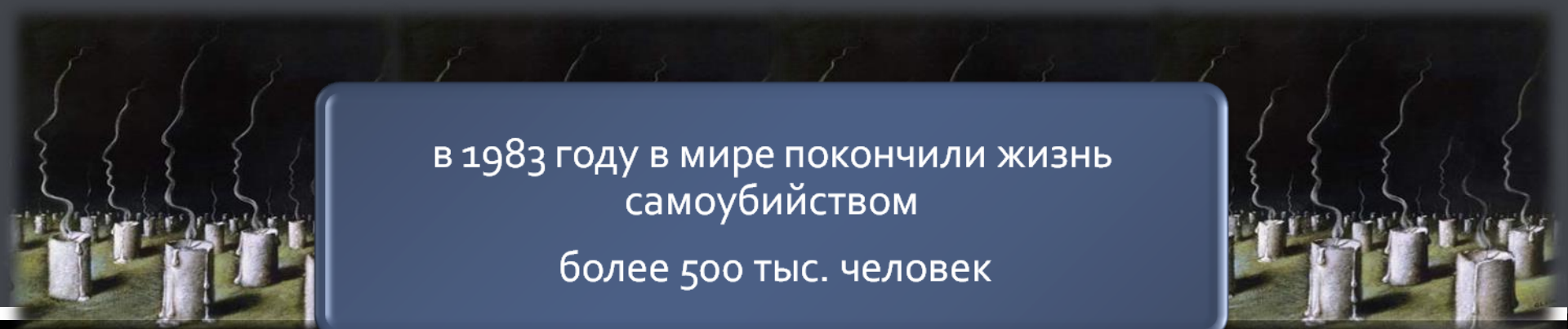


# «Профилактика суицида в подростковом возрасте»



Педагог-психолог МБУ Центр  
психолого – педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи  
Барышникова Ксения Андреевна



в 1983 году в мире покончили жизнь  
самоубийством  
более 500 тыс. человек



15 лет спустя — уже 820 тысяч человек, из них 20%  
приходится на подростковый и юношеский возраст




за последние 15 лет число самоубийств в возрастной группе  
от 15 до 24 лет увеличилось в 2 раза и в ряду причин смертности  
во многих экономически развитых странах стоит на 2-3 местах

Согласно данным всемирной организации здравоохранения, критическим уровнем считается **11 случаев** суицида на **100 тысяч населения**, высоким – более **20** суицидов на **100 тыс.**, а в России этот показатель **превышен в четыре раза** – до **40** случаев суицида на 100 тысяч населения.

На 100 тыс. молодых людей в возрасте 15-19 лет приходится почти 20 случаев суицида, что превышает мировой показатель в **2,7** раза.

По приблизительным подсчетам, из-за проблем с близкими из жизни уходит **62%** от общего числа самоубийц.

# Статистика суицида в подростковой среде



- За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза

- Среди причин смерти детей и подростков суицид занимает второе место.

- Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства.

- Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек.

- С другой стороны - девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши, но выбирают «щадящие» способы, которые реже приводят к смерти.



**Суицид** – это умышленное лишение себя жизни, совершаемое человеком в состоянии сильного душевного расстройства, когда собственная жизнь утрачивает для него смысл



# Чаще подвержены суициду :

девочки – подростки,  
имеющие  
межличностные  
любовные конфликты

подростки, злоупотребляющие алкоголем и  
наркотиками

подростки с  
повышенной  
тревожностью,  
заикленные на  
негативных  
эмоциях, с  
пониженным  
фоном  
настроения, т.е.  
депрессивные  
подростки

подростки,  
которые по тем  
или иным  
причинам считают  
себя виновными в  
проблемах  
близких людей

подростки,  
которые либо  
совершали  
суицидальную  
попытку, либо  
были  
свидетелями того,  
как совершил  
суицид кто-то из  
членов семьи

одаренные  
подростки

подростки  
с плохой  
успеваемостью в  
школе

подростки –  
жертвы насилия

НА СВЕТЕ 5000000000 ЧЕЛОВЕК...

...МИР НЕ ИЗМЕНИТСЯ, ЕСЛИ МЕНЯ НЕ СТАНЕТ...

...НИКТО ДАЖЕ НЕ ЗАМЕТИТ, ЧТО МЕНЯ НЕТ.....

Виды суицидов:

ИСТИННЫЙ

СКРЫТЫЙ

ДЕМОНСТРАТИВНЫЙ

# ИСТИННЫЙ СУИЦИД

- никогда не бывает спонтанным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие, даже самые близкие люди, нередко такого состояния человека не замечают



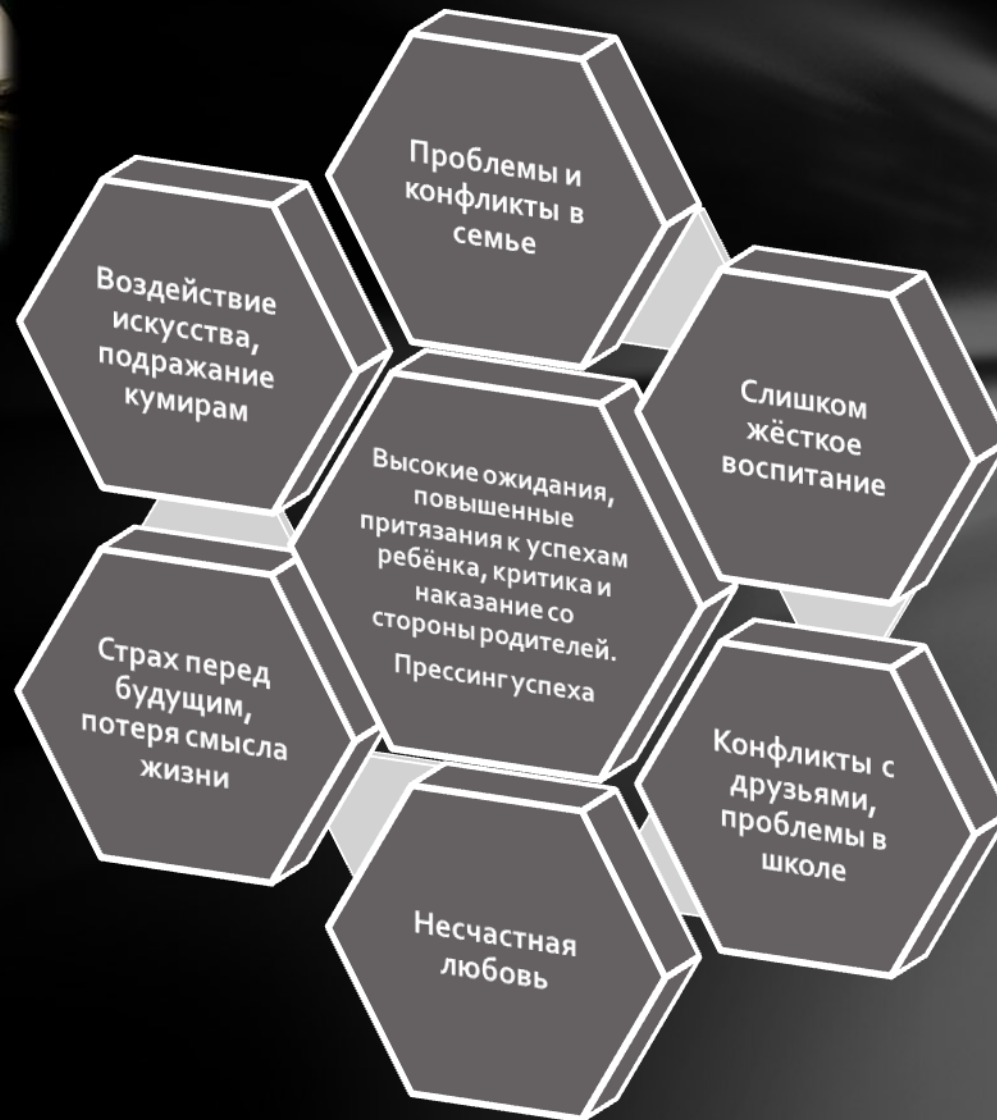
# Скрытый суицид

• Это завуалированное самоубийство. Человек погибает от внешних сил, по большей части, им же спровоцированных. Например, рискованная езда на автомобиле (транспортное средство используется как инструмент для совершения суицида), занятия экстремальными видами спорта, алкогольная или наркотическая зависимость...То есть деструктивное, саморазрушающее поведение

## Демонстрационный суицид

- Самоубийство, как способ привлечь внимание к своей личности, оказание давления на окружающих лиц с целью изменения конфликтной ситуации в благоприятную сторону. Проявляется в виде порезов вен, отравлении лекарствами, изображения повешения.

# Причины суицида



# Признаки готовящегося самоубийства

## Словесные

Часто говорит о своём душевном состоянии

Шутит на тему самоубийства

Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти

## Поведенческие

Раздача ценных вещей

Приведение дел в порядок

Прощание

Демонстрируют радикальные перемены

## Ситуационные

Социально изолирован

Живёт в нестабильном состоянии

Ощущает себя жертвой насилия

Перенёс тяжёлую потерю



## *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, безнадежности 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.



Суицидальными подростками чаще всего становятся либо подростки из неблагополучных семей, либо наркоманы или алкоголики, либо подростки, столкнувшиеся с проблемой, которая, по их мнению, неразрешима или считают, что их не поймут, пристыдят.



Судя по формам суицида можно понять, что суициды совершаются либо в состоянии аффекта, либо с целью привлечения внимания, либо человеку действительно не хочется жить. Причины же суицида различны, их довольно много и они зависят от того, что человек считает действительно ценностью, будь то любовь, семья, друзья, совокупность неприятностей и т.п.



Подросток, начинающий задумываться о суициде, всё-таки, надеется, что что-то изменится к лучшему, что хоть кто-нибудь увидит, как он нуждается в помощи, понимании и поддержке, как ему хочется поделиться своими переживаниями. Тогда он и начинает вести себя так, чтобы привлечь внимание к себе. А задача всех окружающих увидеть это изменение в поведении.



## Если замечена склонность школьников к самоубийству, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
3. Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного.
4. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
5. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
6. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.

# Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи»

