



ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА

Профилактика суицидального поведения в подростковом возрасте

Юрьева Т.В.
зав.кафедрой общей и
клинической психологии,
к.п.с.н.

Для подросткового возраста характерны следующие особенности:

- Появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости».
- Развитие самосознания (формирование "Я-концепции" система внутренне согласованных представлений о себе, образов "Я«).
- Критичность мышления, склонность к рефлексии, формирование самоанализа.
- Трудности роста, половое созревание, сексуальные переживания, интерес к противоположному полу.
- Повышенная возбудимость, частая смена настроений, неуравновешенность.
- Заметное развитие волевых качеств.
- Потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющей личностный смысл.





Поколение Z - цифровое поколение, дети высоких технологий, живущие в виртуальном пространстве, как рыба в воде.

- творцы виртуального пространства;
- тихое новое поколение, общающееся с помощью современных гаджетов.
- дети которые родились в 2000-м году и те, кто еще будет рождаться (характерно для России), самым старшим из них – 17 лет.

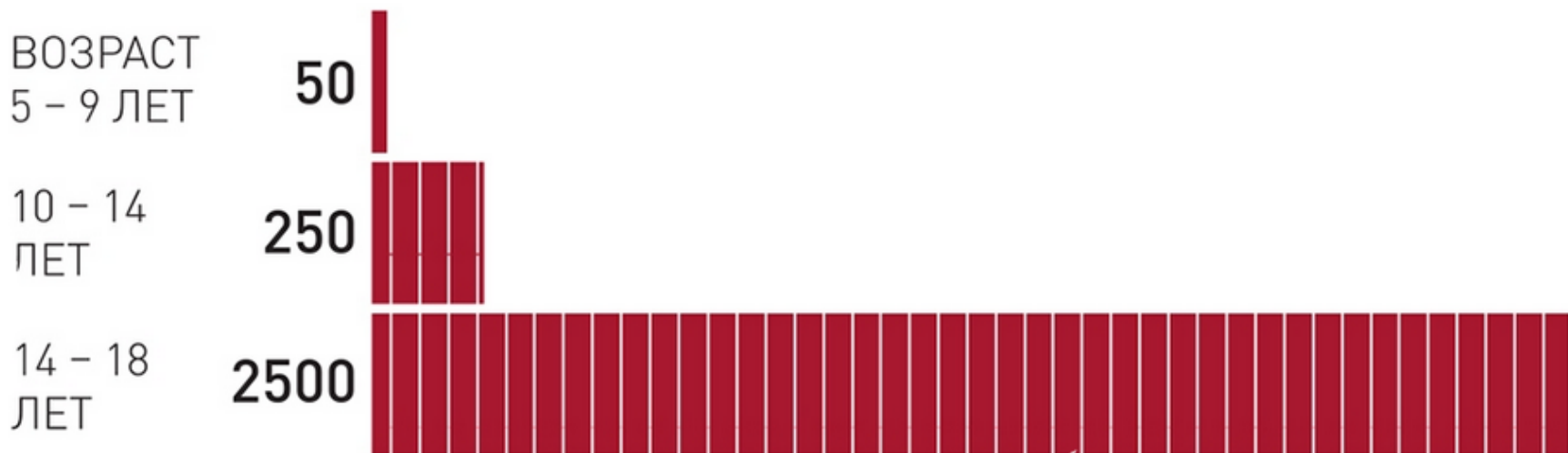
Поколение Z – характерные черты:

- умеют отлично работать с любой информацией;
- быстро развиваются;
- могут делать одновременно несколько дел (писать сообщение, слушать музыку, играть в компьютерную игру и учить уроки);
- «клиповое» мышление;
- инфантилизм;
- плохое запоминание (всю информацию при случае можно посмотреть в сети).
- высокий уровень СДВГ и дефицита внимания – неусидчивость и нетерпеливость;
- интровертированность, склонность к аутизации;
- повышенная возбудимость.



СУИЦИДЫ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В РОССИИ, ЧЕЛ. В ГОД

По данным Росстата



Признаки, которые могут помочь увидеть суицидальные намерения и, возможно, предотвратить попытку суицида:

- Заявления о самоубийстве;
- В разговорах, рисунках, постах в соц.сетях проявляется озабоченность темой смерти;
- Уход в себя; депрессия;
- Резкие перепады настроения, резкое изменение характера;
- Бессонница (особенно в утренние часы);
- Потеря аппетита;
- Повышенная агрессивность: резкие вспышки ярости, гнева, раздражения, жестокости;
- Неуважительное отношение к собственной внешности;
- Злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами;
- Социальная изоляция;
- Приведение своих дел в порядок (раздаривает личные вещи);
- Активная предварительная подготовка.



Факторы риска

- **Ранее совершенная попытка суицида**
- **Депрессия, включающая сильные переживания беспомощности и безнадежности**
- Злоупотребление алкоголем и другими веществами, вызывающими зависимость
- Игровая компьютерная зависимость, Интернет-зависимость
- Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия)
- Проблемы при формировании гендерной идентичности, сексуальные проблемы
- Школьная травля (буллинг), травля в социальных сетях
- Инфантильность, внушаемость
- Учебные проблемы
- Жизненные обстоятельства, порождающие напряжение, такие как серьезный разлад в семье, развод или раздельное проживание.
- Бодимодификации
- Прочие психиатрические проблемы, такие как расстройство поведения (жестокость, кражи, драки, побеги из дома) или асоциальное личностное расстройство (импульсивность, нарушения закона, агрессивность, безответственность и пр.),
- Доступ к оружию и его применение.



Симптомы депрессии



- апатия, избегание друзей;
- постоянные боли, например головные или желудочные, боли в спине или чувство усталости;
- бессонница ночью и повышенная сонливость на протяжении дня;
- чувство грусти, беспокойства или безнадежности;
- ослабление способности сосредоточивать внимание или самостоятельно принимать решение;
- забывчивость;
- безответственное поведение – опоздания и прогулы школы, невыполнение своих обязанностей;
- внезапное снижение успеваемости в школе;
- потеря аппетита или чрезмерное переедание, что влечет за собой значительную потерю массы тела или полноту;
- употребление алкоголя, наркотиков и случайные беспорядочные сексуальные связи;
- бунтарское поведение;
- одержимость мыслями о смерти.

Симптомы игровой аддикции:

- времяпрепровождение за компьютером более 5-7 часов в сутки;
- вспышки агрессии на замечания других по поводу игромании;
- невозможность отвлечься от компьютерной игры;
- употребление пищи за компьютером;
- изоляция от социальных контактов и общества в целом;
- деперсонализация;
- игнорирование личной гигиены;
- употребление психостимуляторов;
- общение на темы исключительно игровой тематики;
- отождествление себя с главным персонажем, полное растворение в игре;
- состояние эйфории при игровом процессе;
- вкладывание денежных средств в игровой процесс или на оборудование для игр.

У игроманов наблюдаются следующие изменения в психике:

- повышается уровень тревожности;
- появляются страхи, возможны панические приступы;
- повышается агрессивность и раздражительность;
- проявляются признаки девиантного поведения и социопатии;
- увеличивается склонность к насилию и убийствам;
- повышается вероятность развития психических расстройств.



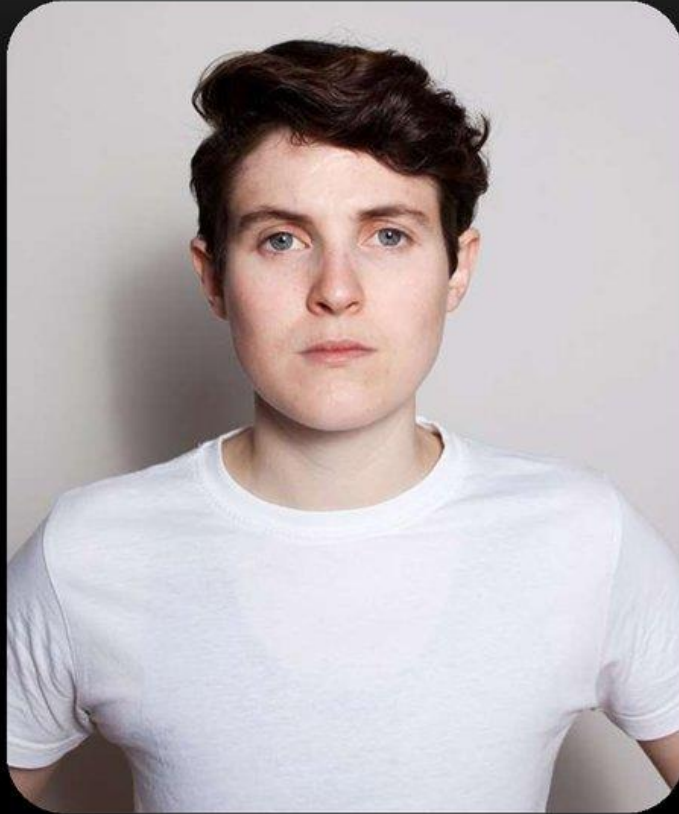
Симптомы нервной анорексии:



- Отрицание больным проблемы.
- Постоянное ощущение больным собственной полноты.
- Нарушения способов питания (еда стоя, дробление пищи на маленькие кусочки, приём пищи в одиночестве).
- Нарушения сна.
- Панический страх поправиться, приёма пищи, отражения в зеркале.
- Депрессивность.
- Необоснованный гнев, чувство обиды.
- Увлечение темами, связанными с едой: внезапно появившийся интерес к приготовлению пищи, коллекционирование рецептов, просмотр кулинарных книг, увлечение кулинарией и приготовление роскошных трапез для родственников и друзей без участия самого больного в приёме пищи; интерес к разным диетам.
- Изменения в социальной и семейной жизни: нежелание присутствовать на встречах и общих трапезах, прекращение общения с близкими, частые и долгие посещения ванной комнаты или чрезмерные занятия спортом вне дома.
- Изменения в поведении: раздражительность и грусть, сменяющие эйфорию; пониженная активность.



Пол, гендер и гендерная идентичность



Гендерный перформанс от британской концептуальной художницы Эбигейл Липарото



Школьная травля и кибербуллинг



Чрезмерные учебные нагрузки

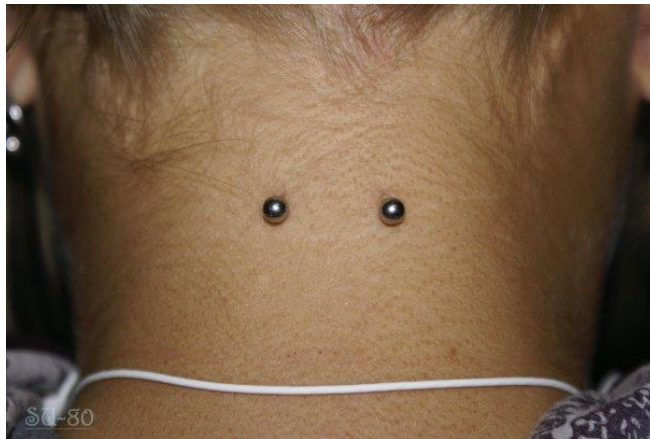
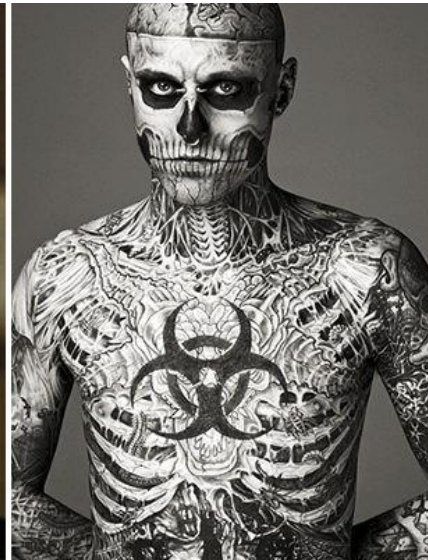


Сложные семейные обстоятельства:

- Конфликты
- Развод
- Раздельное проживание



Бодимодификации



Несколько параметров для успешного взаимодействия с подростками z поколения:

- ✓ставить четкие цели и задачи, которые дают быстрый видимый результат, расписывая все нюансы;
- ✓создание интереса через привлечение к участию в больших проектах, пусть это будет небольшой этап одной из задач, но ощущение причастности к чему-то большему очень хорошо мотивирует;
- ✓общение на равных - центениалы авторитетов не признают;
- ✓сроки работы должны строго регламентироваться - это единственное ограничение, которое приемлемо для этого поколения;
- ✓поощрения и небольшие вознаграждения в конце каждого успешного завершения
- ✓использование современных гаджетов;
- ✓индивидуальный подход;
- ✓создание мотивации и здоровой конкуренции ;
- ✓часть обязанностей по дому должна быть в форме игры (квест, чек-лист, пошаговый алгоритм);
- ✓занятия на сплочение семьи и принятие совместных решений (коробочные игры, современные командные виды спорта, кулинарные мастер-классы и т.п.).



Рекомендации для родителей

1. Внимательно выслушайте подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают 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.
6. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
7. 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.
8. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.





Методы профилактики суицидального поведения:

- Борьба с отрицательными эмоциями (выговориться, выразить свои переживания в письме, сделать себе подарок и др.)
- Борьба со стрессом (упростить свое расписание, двигаться, заняться творчеством, расслабиться и т.д.)
- Обращение за психологической помощью.



Психологическую помощь можно получить здесь:

Общероссийский единый телефон доверия 8 (800) 200-01-22

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей в Тамбове и Тамбовской области 8 (4752) 47-08-91

Служба экстренной психологической помощи «Телефон надежды»
8 (4752) 45-44-11

Кабинет медико-социально-психологической помощи г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе, д. 166, Поликлиника №5, 7 этаж, левое крыло, кабинет №713.
8 (4752) 45-10-60.

Городские поликлиники

Детская областная клиническая больница

Центр практической психологии ТГУ им.Г.Р.Державина : 8-902-937-60-56
https://vk.com/centr_psychology_tambov г.Тамбов, Советская 181 И , ауд.208





ТАМБОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Г.Р. ДЕРЖАВИНА



Составитель презентации:

Юрьева Татьяна Владиславовна
зав.кафедрой общей и клинической психологии ТГУ
им.Г.Р.Державина, кандидат психологических наук,
клинический психолог

Контакты:

8(4752)72-34-34 добавочный 8023

kpsy@bk.ru

<https://vk.com/id1478074>