

Суицидальное поведение

Суицидальное поведение включает завершённое самоубийство и попытку суицида. Мысли, рассмотрение или планирование суицида относят к идее самоубийства.

- Завершённое самоубийство: суицидальный акт, завершившийся смертью.
- Попытка самоубийства: несмертельные, потенциально вредоносные действия человека, направленные против самого себя и имеющие цель привести его к смерти, но могут приводить или не приводить к повреждению.
- Несуицидальное самоповреждение (NSSI): действие, в результате которого человек сам себе причиняет боль или поверхностное повреждение без суицидальных мотивов.

Мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

Переживание обиды, одиночества

Действительная или мнимая утрата любви родителей

Неразделённые чувства, ревность

Смерть или развод родителей

Боязнь позора, насмешек, унижений

Страх наказания

Любовные, сексуальные неудачи, беременность

Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие

Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство

Сочувствие или подражание товарищам

Депрессия как фактор риска

Выделяют раннюю (12-13 лет), среднюю (13-16 лет) и позднюю (старше 16 лет) депрессию.

Депрессия проявляется классической триадой симптомов: сниженное настроение, сниженная подвижность и сниженное мышление.

Снижение настроения в течение дня при депрессии неравномерно. Чаще всего в утренние часы настроение более приподнятое, дети довольно охотно идут в школу. В течение дня настроение постепенно снижается, пик сниженного настроения приходится в вечернее время

Суицидальное поведение

- *Во всех возрастных группах число самоубийц мужского пола относится к числу самоубийц женского пола как 3,5:1. Причины не ясны, но возможные объяснения включают:*
 - Мальчики реже обращаются за помощью, когда они огорчены.
 - Мальчики чаще злоупотребляют алкоголем и наркотиками, что приводит к развитию суицидальных тенденций.
 - Мальчики более агрессивны и при попытках суицида применяют методы, которые носят более фатальный характер.

Статистические данные

- в **10%** суицидальное поведение имеет цель покончить собой
- в **90%** суицидальное поведение подростка – это **привлечение к себе внимания, крик о помощи**, при этом представления о смерти не отчетливы и инфантильны (отдых, сон, иной мир и т.д.)

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей
- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам
- Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток
- Посещение врача без очевидной необходимости
- Расставание с дорогими вещами или деньгами
- Приобретение средств совершения суицида
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу
- Пренебрежение внешним видом

Словесные

- Уверения в беспомощности и зависимости от других
- Прощание
- Разговоры или шутки о желании умереть
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Двойственная оценка значимых событий
- Медленная, маловыразительная речь
- Высказывания самообвинения

Эмоциональные

- Амбивалентность (двойственность) переживаний ("люблю-ненавижу")
- Беспомощность, безнадежность
- Переживание горя
- Признаки депрессии
- Вина или ощущение неудачи, поражения
- Чрезмерные опасения или страхи
- Чувство собственной малозначимости
- Рассеянность или растерянность

Ребенок может сообщать о планируемом суициде:

Словами

- Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.
- Постоянные жалобы на то, что он плохой или “гнилой внутри”.
- Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не

Действиями

- Удаление от друзей или семьи
- Изменениями аппетита, сна или внешнего вида.
- Внезапное падение успеваемости, виновным или смущенным.

Чувствами

- Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.
- Внезапно меняет настроение.
- Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению

Дети и подростки с нарушением межличностных отношений;

Дети и подростки, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;

Дети и подростки с педантичной акцентуацией характера;

Дети и подростки, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;

Дети и подростки и, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;

Дети и подростки, страдающие от болезней или покинутые окружением.

Опасность суицидального поведения

ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

- Прямое или косвенно выражение желания умереть или убить себя / высказывания о нежелании продолжать жизнь
- Повышенный интерес к теме смерти (прослушивание музыки, просмотр видеоклипов, фильмов, чтение книг, игры, с присутствием суицидального контента и т.п.)
- Рискованное поведение, способное привести к причинению вреда своей жизни и здоровью
- Резкое изменение поведения: неряшливый внешний вид, утрата интереса к любимым занятиям, появление желания уединиться, отдаление от близких людей, раздаривание дорогих ребенку вещей
- Появление проблем со здоровьем: потеря аппетита / чрезмерное потребление пищи, постоянное ощущение слабости, бессонница / чрезмерная сонливость, кошмары во сне
- Изменение эмоционального фона: подавленное настроение на протяжении длительного времени, раздражительность, резкие перепады настроения, «беспричинные» слезы
- Внезапное снижение успеваемости и рассеянность, плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников, кумиров

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОЯВЛЯЙТЕ К РЕБЕНКУ В СЛЕДУЮЩИХ СИТУАЦИЯХ:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми
- Безответная влюбленность или разрыв романтических отношений
- Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях)
- Личная неудача подростка (низкие баллы, проигрыш в конкурсе и др.)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты и т.п.)
- Резкое изменение социального окружения (в результате смены места жительства или места учебы)

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ✓ Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок сам затронул эту тему
- ✓ Попытайтесь выяснить, не чувствует ли он себя одиноким, никому не нужным, несчастным, загнанным в ловушку, должником
- ✓ Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора
- ✓ Не бойтесь обращаться к специалистам – детскому (подростковому) психологу или детскому (подростковому) психиатру, так как такое обращение не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности, но поможет уберечь вашего ребенка от трагического поступка

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ТАКТИЧНЫ
ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ ДЕТЯМ!
ЛЮБИТЕ И БЕРЕГИТЕ ИХ!**



**лига
безопасного
интернета**

«РИСКОВАНЬЕ» (РИСК) – отвага, смелость, решимость, действие на авось, на удачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности» (из толкового словаря Даля).

«Рискованное поведение» – поведение, которое может привести к потере здоровья и социального благополучия, психической или физической зависимости, насилию, суицидам. Рискованное поведение может быть двух типов: конструктивное и деструктивное.

РИСК – БЛАГОРОДНОЕ ДЕЛО

экстремальные виды спорта, служба в «горячих точках», «опасные» профессии (работа в МЧС, пожарный, спасатель, шахтер, пилот, телохранитель, водолаз, сапёр, альпинист, крановщик, монтажник-высотник, военный журналист), научные эксперименты, работа на АЭС, спасение людей при авариях, катастрофах



ТВОЯ ЗАДАЧА научиться рисковать в пределах безопасных границ, приобретать важные для жизни навыки и уметь справляться с жизненными и психологическими проблемами

НЕОПРАВДААННЫЙ РИСК

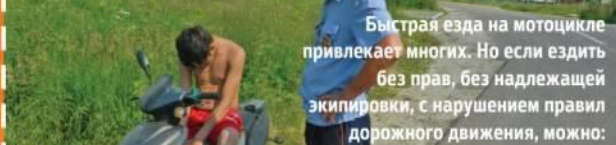
- Курение
- Употребление алкоголя, наркотиков
- Раннее начало половой жизни
- Незащищенный секс
- Гонки по городу
- Зацепинг
- Нарушение правил дорожного движения
- Селфи в опасных местах
- Неизвестные сайты в интернете
- Компьютерная зависимость
- Игровая зависимость

СЕЛФИ – ЗАБАВА ИЛИ УГРОЗА?

- СЕЛФИ на ж/д путях – плохая идея, если тебе дорога жизнь!** (Icon: person taking selfie on train tracks)
- СЕЛФИ с оружием убивает!** (Icon: person taking selfie with a gun)
- СЕЛФИ под напряжением? Не стоит напрягаться!** (Icon: person taking selfie near a power line)
- СЕЛФИ на воде – трудно удержать равновесие!** (Icon: person taking selfie while swimming)
- СЕЛФИ с животными – не всегда мило!** (Icon: person taking selfie with a dog)
- СЕЛФИ на вагонах поездов – бьёт током!** (Icon: person taking selfie on a train)
- СЕЛФИ на крыше здания – высоко падать!** (Icon: person taking selfie on a roof)
- СЕЛФИ выбери свой путь! Соверши безопасный подвѐм!** (Icon: person taking selfie while climbing)

ХОЧЕШЬ ПОРАЗИТЬ ИЛИ ХОЧЕШЬ ЖИТЬ?

ОПАСНЫЕ ГОНКИ



Быстрая езда на мотоцикле привлекает многих. Но если ездить без прав, без надлежащей экипировки, с нарушением правил дорожного движения, можно:

- ▶ **получить штраф** (Правила дорожного движения указывают на то, что движение на велосипедах, скутерах и мопедах без застегнутого шлема запрещено. Статья 12.6 КоАП РФ регламентирует наказания за нарушение использования ремней безопасности в автотранспорте и защитного шлема для мототранспорта.
- ▶ **лишиться транспортного средства**
 - если у водителя нет прав – штраф 5-15 тыс.руб.;
 - если мотоциклом управлял уже лишенный прав водитель – наказание до 30 тыс. руб. (в данном случае штраф может быть заменен на арест на 15 суток или обязательные работы от 10 до 200 часов);
 - если мотоцикл был передан человеку, у которого также нет прав – 30 тыс. руб. (ст.12.7 КоАП РФ)
- ▶ **покалечиться** (последствия «асфальтовой болезни» заживают очень долго)
- ▶ **создать опасную ситуацию для себя и других**
- ▶ **лишиться жизни или угробить других людей**

ЗАЦЕПИНГ

– это способ передвижения на поезде, при котором человек цепляется к вагонам снаружи за различные поручни, лестницы, подножки и другие элементы. Смертельно опасное развлечение.

Ежегодно в России регистрируются тысячи фактов травмирования подростков на железных дорогах, более половины пострадавших сразу погибают.

Ты хочешь адреналина и дешевой популярности в интернете ценой жизни и здоровья?

ТЫ ДУМАЕШЬ, СТАНЕШЬ «КРУТЫМ», А ЕСЛИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ ПОКАЛЕЧЕННЫМ?

КИБЕРБУЛЛИНГ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО ТРАВЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ СЕТЬ ИНТЕРНЕТ. ЗАЧАСТУЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И РАСПРОСТРАНЕНА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

ПРОФИЛАКТИКА:



УЧИТЕ ДОВЕРИЮ В СЕМЬЕ

Установите в семье правила доверительного общения, когда каждый из членов делится тем, что его беспокоит. Чтобы ребенок видел, быть слабым – не стыдно, и любые вещи можно обсудить с родителями. Будьте всегда открыты для ребенка.



ОБСУДИТЕ ТЕМУ С РЕБЕНКОМ

Объясните, что агрессивные сообщения в сети и клевета попадают под определения кибербуллинг. Ребенок может попросту не распознать кибербуллинг. Скажите, что вне зависимости от правдивости содержания, обидные письма – одна из его форм. Также, объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети личную информацию о себе, которую он не хотел рассказывать всем.



УСТАНОВИТЕ НАСТРОЙКИ ПРИВАТНОСТИ

В каждой социальной сети доступен такой функционал. Например, можно запретить, чтобы вас отмечали в комментариях, постах и фотографиях (проследите, чтобы на странице ребенка такие ограничения были подключены).



РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА

Учите ребенка защищать себя. Согласно исследованиям, дети, оказывающиеся в роли жертв, зачастую сильно привязаны к кому-то из родителей. Поэтому гиперопека способствует тому, что в будущем ребенок может превратиться в жертву. Покажите, что можно вести себя по-другому.



РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ

Если родители учат ребенка понимать, признавать и уважать собственные эмоции, не обращая внимания на устойчивые гендерные предрассудки, то шанс стать жертвой или агрессором у ребенка снижается.

Эволюция онлайн-рисков:

Коммуникационные риски

- От кибербуллы
- Неактивный рекрутинг
- Верооятность вступления в закрытых

Контентные риски

- Сайты в социальных сетях
- Сайты в закрытых группах в социальных

Потребительские риски

- Сети людей подписок - к опасному
- Стремительное онлайн-шоппингу и фрилансу
- Снижение

Интернет-зависимость

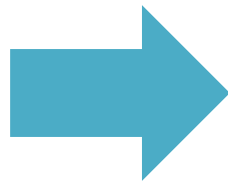
- Возрастающая зависимость от интернета
- Возрастание вредности

Технические риски

- Миллионы программ и - к проблемам в использовании

«Группы смерти»

Группы смерти – это сообщества, участники которых получают задания асоциального характера, вплоть до экстремистских.



Итогом такой игры может стать гибель ребенка.

Хэштэги «Групп смерти» («ВКонтакте», Instagram)

#150звезд	#8931	#ТихийДом	#deletedsky1281
#f57	#ФилиппЛис	#ff33	#истина
#f58	#МореКитов	#китобой	#terminal1281
#ff33	#мертвыедуши	#няпока	#РенатаКамболина
#FF33	#150душ	#NoG	##ssrm
#RoyalManor	#f57КМО	#китовморе	#f85
#ssрма	#домтихий	#f75	#infinityeye
#домкитов	#zh931	#хочувигру	#храмсмерти
#морекитов	#няпока	#exit	#рина
#млечныйпуть	#d28	#китыплывутвверх	#я_иду_в_тихий_до м
#тихийдом	#killme order	#DK1281	#

Суицидальные квесты (Alternate Reality Games — игры в альтернативной реальности)

«Инсайдеры», «f57»

«Синий кит», «Тихий дом»

«Беги или умри»

«Оставьте газ включенным, и наутро вы станете феей»

За основу были взяты старые игры на тему нетсталкинга — «Инсайдеры», «Тихий дом», «Семеро», «1642»). Ключевым аспектом ARG является принцип TINAG участник должен до конца сомневаться в игре

6 бесед по 50 человек

Только отношения

1. Многие специалисты считают, что может помочь "контроль социальных сетей", с кем и как общается ребенок.

2. Однако, реально помочь могут **только отношения**.

Знание ребенком своей ценности в семье

- Предлагаем родителям ответить на вопрос:

«Подумайте, если б завтра вам предложили заменить вашего подростка на другого, более умного, вежливого, послушного и ответственного, вы бы согласились?»

Или вам нужен этот, ваш, какой есть?»

P.S. Важно, чтобы ребенок тоже знал ваш ответ на этот вопрос.