

## 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,  
одинокости

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,  
злости, 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**

**«РИСКОВАТЬ» (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

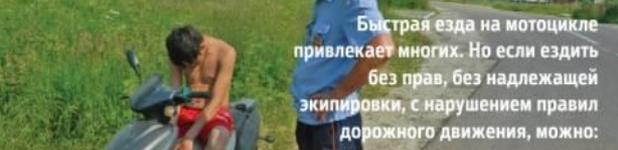
Курение  
Употребление алкоголя,  
наркотиков  
Раннее начало половой жизни  
Незащищенный секс  
Гонки по городу • Зацепинг  
Нарушение правил дорожного движения  
Селфи в опасных местах  
Неизвестные сайты в интернете  
Компьютерная зависимость • Игровая зависимость

# СЕЛФИ – ЗАБАВА ИЛИ УГРОЗА?

- СЕЛФИ на ж/д путях – плохая идея, если тебе дорога жизнь!**
- СЕЛФИ с оружием убивает!**
- СЕЛФИ под напряжением? Не стоит напрягаться!**
- СЕЛФИ на воде – трудно удержать равновесие!**
- СЕЛФИ с животными – не всегда мило!**
- СЕЛФИ на вагонах поездов – бьёт током!**
- СЕЛФИ на крыше здания – высоко падать!**
- СЕЛФИ выбери свой путь! Соверши безопасный подъём!**

## 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, «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
- Вероименность
- Эвтримистс

Контентные риски

- Открытых сайтов в
- закрытые группы в социальных
- сетях

Потребительские риски

- Сети людей
- подписок - к опасному
- онлай-шоппингу и
- стримингу
- снижению

Интернет-зависимость

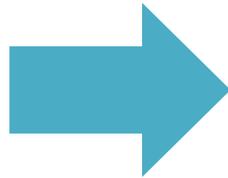
- Возраста
- возникновения
- вредной

Технические риски

- Мигрирующая
- программ и - к
- проблемам в
- использова

# «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.