

A young man and woman are holding hands in a field. The man is wearing a red t-shirt and blue jeans. The woman is wearing a red polka-dot top and skirt. They are both wearing colorful beaded bracelets. The background is a soft-focus green field.

**Куда плывет синий кит?
Вопросы профилактики суицидального
поведения несовершеннолетних в
образовательной организации.**

**Мохова В.О. (канд.псих.н.)
кафедра теории и практики
воспитания и дополнительного образования
ГБОУ ДПО НИРО**

Основные понятия

Суицид

- умышленное самоповреждение с целью завершения

ЖИЗНИ.

❑ Внутренние суицидальные проявления

- суицидальные мысли («заснуть и не проснуться»);
- суицидальные замыслы (продумывание способов);
- суицидальные намерения (планирование конкретных действий).

❑ Суицидальные попытки

- целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью.

❑ Завершенный суицид

- действия заканчиваются гибелью

Смысл суицида:

- отреагирование аффекта,
- снятие эмоционального напряжения,
- уход от травмирующей ситуации.

Социальные сети и суицид (Фазы «Игры»)

- I. -вовлечение в виртуальные деструктивные сообщества, вызов или усиление депрессивного состояния;
- II. -пробуждение интереса к «игре», выполнение ряда заданий суицидальной тематики, наличие куратора, подъем в 4.20;
- III. -склонение несовершеннолетнего к членовредительству и самоубийству, задание с нанесением самоповреждения, последующее назначение даты смерти «выпила» (угрозы близким).

Необходимость волонтерской организации мониторинга соц-сетей.

Четыре основные причины самоубийства

1. **Изоляция;**
2. **Беспомощность;**
3. **Безнадежность;**
4. **Чувство собственной незначимости.**

**Основной мотив —
потеря смысла жизни.**



Специфика детского и подросткового суицида

1. Суициду предшествуют **кратковременные, объективно нетяжелые конфликты** с близкими;
2. Суицидальный поступок воспринимается в **романтически-героическом ореоле**, как признак смелости и мужества;
3. **Демонстративность** суицидального поведения «игра на публику»;
4. Суицидальное поведение регулируется **порывом, аффектом**, не имеет четкого продуманного плана;
5. Неумелый **выбор средств** самоубийства (малотоксичные вещества, тонкая веревка, и др.);

Специфика детского и подросткового суицида

6. У детей представление о смерти размытое, **смерть как сон**, способ наказать обидчиков, как отдых, как конечный процесс, после которого снова идет жизнь.
7. Суицид как **крик о помощи**, а не как истинное желание умереть.
8. «Эффект Вертера» - **подражательные самоубийства**, чаще проявляются у подростков.
9. У взрослых завершённые суициды значительно чаще встречаются у мужчин (в 4 раза), но в подростковом возрасте **нет выраженной половой специфики** суицида.

Поведенческие маркеры

- Тоскливое выражение лица.
- Склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость.
- Скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость.
- Брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих.

Поведенческие маркеры

- Общая **двигательная заторможенность** или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване).
- **Двигательное возбуждение.**
- Склонность к неоправданно **рискованным поступкам.**
- Чувство физического недовольства, **безразличное отношение к себе,** окружающим, «бесчувственность».
- Ожидание непоправимой беды, немотивированные или мотивированные **тревога или страх.**
- Постоянная **тоска,** взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий.

Поведенческие маркеры

- **Пессимистическая оценка** своего **прошлого**, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого.
- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, **отсутствие перспектив** в будущем.
- **Физические симптомы**: ощущение стесненного дыхания, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, нарушение менструального цикла;
- **Агрессивность**: нехарактерные вспышки ярости, жестокости, как призыв о помощи, приносит противоположные результат – неприязнь и отчуждение;
- **Раздача подарков** окружающим, обесценивание ранее значимого (раздаривает любимые вещи или игнорирует их).

Словесные маркеры (высказывания ребенка)

- Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!».
- Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни: «Никто из жизни еще живым не уходил!».
- Уверения в своей беспомощности и зависимости от других: «Если она разлюбит, я перестану существовать!».



Словесные маркеры (высказывания ребенка)

- Прощания.
- Самообвинения: «Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?».
- Сообщения о конкретном плане суицида: «Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел».
- Поиск информации о действиях отравляющих веществ, ядах.
- Посещение кладбищ с последующим красочным обсуждением.

Оценка суицидального риска

- I. **Беседа с подростком, наблюдение за ним, беседы со сверстниками, друзьями, родственниками, учителями, получение данных медицинской документации, анализ активности и содержания профилей в соцсетях.**
- II. **Анализ семейной системы – с кем у ребенка дома близкие, доверительные отношения, хороший контакт.**

Что могут увидеть родители

- изменение настроения, питания, сна;
- изменения в отношении к своей внешности;
- самоизоляция;
- интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.);
- нежелание посещать кружки, школу (учащение прогулов);
- серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Что могут увидеть педагоги

- изменение внешнего вида;
- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;
- ухудшение работоспособности;
- небрежное отношение к учебным принадлежностям (если ранее было другое);
- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках);
- резкие необоснованные вспышки агрессии;
- рисунки на тему смерти на последних страницах тетрадей;
- темы одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Алгоритм суицидальной превенции

Если Вам сообщили о проблеме (Угроза суицида)

- 1) Сообщить администрации ОО;
- 2) Направить ребенка к педагогу-психологу ОО, проинформировать родителей;
- 3) Первичный анализ педагогом-психологом вероятности суицидального поведения;
- 4) При необходимости (высокой вероятности СП), направить на консультацию к психиатру.
- 5) Последующий мониторинг ситуации.



A young couple is shown from the waist up, holding hands in a field. The man on the left is wearing a red t-shirt and blue jeans. The woman on the right is wearing a red dress with white polka dots. They are both wearing colorful beaded bracelets. The background is a blurred green field under a bright sky.

**Мохова В.О. (канд.псих.н.)
кафедра теории и практики
воспитания и дополнительного образования
ГБОУ ДПО НИРО**