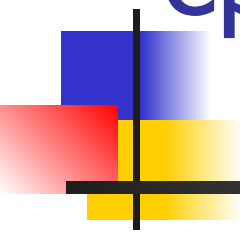
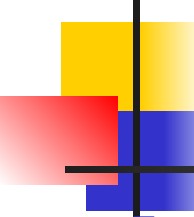


Профилактика суицидов среди детей и подростков



Л.С. Самсоненко, к.пс.н., доцент кафедры педагогики
и психологии

Л.Ю. Колтырева, старший преподаватель кафедры
педагогики и психологии

- 
- Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).
-

- Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
- Психологический симптомокомплекс, свидетельствующий о надвигающемся суицидальном акте, т.е. этап суицидальной динамики, длительность которого составляет от нескольких минут до нескольких недель и месяцев.

Статистика суицидов

**По официальной статистике, каждый год
кончают жизнь самоубийством**

1 100 000 человек

среди них:

- 350 тысяч китайцев,
- 110 тысяч индийцев,
- 55 тысяч русских
- 31 тысяча американцев
- 30 тысяч японцев
- 12 тысяч украинцев
- 10 тысяч французов...

Статистика суицидов 2

В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что **ежегодно в мире кончают с собой более 4 000 000 человек**. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д.) на самом деле являются суициды.

Группы риска

- предыдущая (незаконченная) попытка суицида. (парасуицид)
- суицидальные угрозы, прямые или завуалированные тенденции к самоповреждению (аутоагрессия)
- суициды в семье
- алкоголизм
- хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов
- аффективные расстройства, особенно тяжелые депрессии (психопатологические синдромы)
- хронические или смертельные болезни
- тяжелые утраты, например смерть супруга (родителя)
- семейные проблемы: уход из семьи или развод
- сверхкритичные к себе
- лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат
- подростки, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями

Причины суицидов

Потери

1. Разрыв романтических отношений
2. Смерть любимого человека
3. Смерть домашнего животного
4. Потеря работы
5. Потеря "лица"
6. Развод

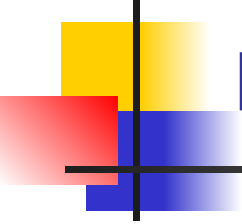
Давления

1. Давление в школе
2. Давление со стороны сверстников
3. Давление родителей

Низкая самооценка

1. Физическая непривлекательность
2. Второсортность
3. Сексуальность
4. Одежда
5. Физическое бессилие
6. Неуспешность в учебе

Бесперспективность и безнадежность



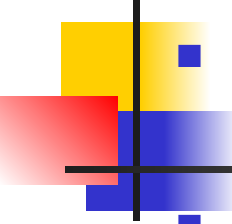
Признаки суицидального поведения

- *Вербальные признаки*
- *Бихевиориальные признаки*
- *Ситуационные признаки*

Мифы и Факты о суициде

- **Миф:** Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание.
- **Факт:** Часто говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей.
- **Миф:** Самоубийство случается без предупреждения.
- **Факт:** Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.

Мифы и Факты о суициде

- 
- **Миф:** Самоубийство – явление наследуемое.

 - **Факт:** Оно не передается генетически – человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье, или в значимом окружении.

 - **Миф:** Те, кто кончает с собой, психически больны.
 - **Факт:** Многие совершающие самоубийства люди не страдают никакими психическими заболеваниями.

Мифы и Факты о суициде

- **Миф:** Разговоры о суициде могут способствовать его совершению.
- **Факт:** Разговоры о самоубийстве не являются причиной, но могут стать первым шагом его предупреждения.
- **Миф:** Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится.
- **Факт:** Очень многие повторяют эти действия вновь и достигают желаемого результата.

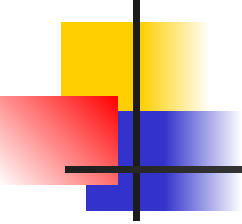
Мифы и Факты о суициде

- **Миф:** Все самоубийцы находятся в состоянии депрессии.

- **Факт:** Депрессия часто связана с суицидальными намерениями, но не все покушающиеся на свою жизнь страдают депрессией.

- **Миф:** Покушающиеся на самоубийства желают умереть.
- **Факт:** Подавляющее большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической боли, чем умереть, поэтому часто обращаются за помощью.

Мифы и Факты о суициде

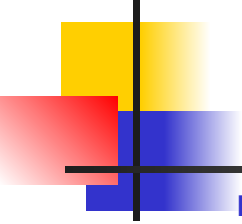
- 
- **Миф:** Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.
 - **Факт:** Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим.

 - **Миф:** Самоубийство невозможно предотвратить.
 - **Факт:** Знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много самоубийств.

Мифы и Факты о суициде

- **Миф:** Если человек находился в состоянии депрессии (кризиса), и его состояние улучшилось, то опасность самоубийства миновала.
- **Факт:** При уменьшении степени выраженности депрессии у человека появляется энергия наряду с более ясным и острым осознанием чувства безнадежности жизни. Немало самоубийств случается вслед за «улучшением». Суицидальные намерения и чувства могут возвращаться. В течение, как минимум, трех месяцев после депрессии (кризиса) к человеку следует проявлять особое внимание.

Мифы и Факты о суициде

- 
- **Миф:** Самоубийцы редко обращаются за помощью.
 - **Факт:** В течение последнего полугодия жизни 50% совершивших самоубийства людей обращались к врачам.

 - **Миф:** Самоубийства и суицидальные попытки – явления одного порядка.
 - **Факт:** Суицидальная попытка представляет собой крик о помощи в невыносимой ситуации, а не по каким-то причинам неудавшееся самоубийство.

Мифы и Факты о суициде

- **Миф:** Помочь самоубийцам могут только профессионалы.
- **Факт:** Профилактика самоубийства является делом каждого человека.
- **Миф:** Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношение к самоубийству.
- **Факт:** Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения.

Мифы и Факты о суициде

- **Миф:** Суицид характерен для людей, относящихся к группе риска.
- **Факт:** Принадлежность к группе риска не означает фатальной неизбежности самоубийства.
- **Миф:** Если не оставлена предсмертная записка, то случившееся нельзя считать самоубийством.
- **Факт:** Только четвертая часть из всех лиц, совершивших самоубийство, оставляют предсмертные записки.

Моховиков, 2001



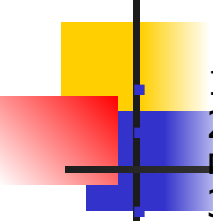
Психодиагностика суицидального поведения

- Диагностическое интервью с семейным анамнезом.
- Тест А.Е. Личко «ПДО»
- Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга
- Тест «Определение направленности личности Басса».
- Тест тревожности Тэмпл-Дорки-Амен

Предотвращение суицидальных попыток

- Развитие способов саморегуляции (снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации; уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение).
- Развитие личностных качеств (повышение самооценки, развитие адекватного отношения к собственной личности, эмпатии; формирование адекватного отношения к жизни и смерти).
- Развитие поведенческих навыков (овладение навыками практического применения активной стратегии разрешения проблем, поиск социальной поддержки, замена «значимых других», выработка мотивации на достижение успеха, развитие умения достижения цели).

Список литературы

- 
1. Азаров Ю. Маленький принц делает шаг в пропасть //Труд, №37 (от 29.11.2000 г.).
 2. Акопян К.С. Самоубийство: Проблемы мотивации (размышления в связи с психологическим этюдом Н.А. Бердяева «О самоубийстве»).- М., 1997, с.153-159.
 3. Актуальные проблемы суицидологии// Сб. трудов Моск. НИИ психиатрии. –М, 1988. –Т.78; 1981- Т.92.
 - 4. Александрова В. Петля на тонкой шее//Российская газета (от 16.11.2001 г.)
 - 5. Александрова И. Я был: Тупик одиночества//Молодежный проспект Кубани. –2002, № 220. с.15-18.
 - 6. Амбрумова А.Г., Бородин С.В., Михлин А.С. Предупреждение самоубийств. - М., 1980.
 - 7. Амбрумова А.Г., Жезлова Л.Я. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. –М., 1978.
 - 8. Амбрумова А.Г., Тихоненко А.В. Диагностика суицидального поведения.- М., 1980.
 - 9. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе. – М., 1995.
 - 10. Аргайл М. Психология счастья. – М ., 1996.
 - 11. Бердяев Н. О самоубийстве. – М.:, 1992.
 - 12. Биткина С. Пойду повешусь...Почему добровольно уходят из жизни вполне благополучные дети?//Российская газета (от 24.01.2004.)
 - 13. Бородин С.В. Квалификация преступлений против жизни. – М., 1977.
 - 14. Бурменская Г.В. Возрастно-психологическое консультирование. Проблемы психического развития детей. - М., 1990.

- 15. Ведрин Ж., Вебер Д. Можно ли оценить риск суицида?//Социальная и клиническая психиатрия.-1997.-№ 3.-с.69-72.
- 16. Владимирова А.В. Использование кататимно-имагинативного метода в работе школьного психолога по профилактике суицидального поведения у подростков//Психология и школа.-2002.-№ 1.-с.35-40.
- 17. Ворошилов С., Гишинский Я. Военная девиантология//РФ.-1995.-№3.-с.38.
- 18. Вострукнтова Н.В. Зона риска//Свет.-2002.-№2.-с.13.
- 19. Вроно Е. Несчастливые дети - трудные родители. - М., 1993.
- 20. Гаврилова Т.А. Страх смерти в подростковом и юношеском возрасте// Вопросы психологии.-2004.-№6.-с.22-28.
- 21. Гидденс Э. Социология. – М., 1999.
- 22. Гишинский Я.И., Юнацкевич Я.И. Социологические и психологические основы суицидологии. – СПб., 1999.
- 23. Горская М.В. Диагностика суицидального поведения у подростков//Вестник психосоц. работы.-1994.-№1-с.44-52.
- 24. Дарк О. Право на смерть: феноменология суицида//Независимая газета. (от 3.09.1999).
- 25. Дичев Т. Кто остановит беспредел? //Патриот.-1999.-№4.-с.4.
- 26. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд. Пер. с франц. - М., 1994.
- 27. Жезлова Л.Я. Об особенностях формирования суицидальных тенденций у больных шизофренией в детском и подростковом возрасте//Журнал невропатологии и психиатрии. –1997.-№ 10.-с.48.
- 28. Зеккарди Дж. Энциклопедия экстренной медицинской помощи./ Пер. с англ. Е. Муравьевой. – М., 1999.
- 29. Игошкина С. Как предупредить суицид?//Педагогический вестник Кубани.-2002.-№ 1.-с.27.
- 30. Игумнов С.А. Основы психотерапии детей и подростков. – М., 2001.
- 31. Исаев Д.Н., Новикова Т.О. Нужна ли подросткам помощь в восприятии смерти?//Вопросы психологии. –2003.-№3.-с.35.
- 32. Камю А. Бунтующий человек/Пер. с франц. О.И. Скуратович. – Мн., 2000.
- 33. Камю А. «Миф о Сизифе»; «Бунтарь» Пер. с франц. О.И. Скуратович. – Мн., 2002.
- 34. Карпухин О. Легко ли быть молодым?//Диалог. –1999.-№2.-с.14.
- 35. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии. – М., 2001.
- 36. Кондраменко В.Т. Девиантное поведение у подростков. – М., 1988.
- 37. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000.
- 38. Краснопольская И. Жить в России самоубийственно?//Российская газета. (июль 2003 г.)- с.23.
- 39. Кудряшов С. Гены знают все//Труд (май 2003) .- с.25.
- 40. Кулаков С.А. На приеме у психолога - подросток: Пособие для практических психологов. – СПб., 2001.

- 41. Кучкина О. Почему их так тянет в петлю? Самоубийства детей//Комсомольская правда. (от 27 сентября 2002).-с.17.
- 42. Леопарди Дж. Нравственные очерки. Дневник размышлений. – М., 2000.
- 43. Лидерс Л.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2002.
- 44. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – М., 1983.
- 45. Маркина Н. Самоубийство- код жизни//Литературная газета.-2002.-№4.-с.5.
- 46. Между живыми и мертвыми:[О самоубийстве]//Наука и религия.-1993.-; 3.-с.10.
- 47. Мелихов А. Выход не здесь!//Учительская газета.(№ 29 от 20.07.1999 г.) .-с.20.
- 48. Мелихов А. Мелкие делишки или общее дело?//Учительская газета. (№ 14 от 13.08.1999 г.) . - с.21.
- 49. Мелихов А. Мышь черная, белая...или профилактика самоубийства//Учительская газета (№ 28 от 13.07.1999 г.) . –с .23.
- 50. Моховиков А.К. Телефонное консультирование. – М., 1999.
- 51. Неядерный кошмар в конце 20 века//Ровесник.-1999.-№6.-с.6.
- 52. О мерах и профилактике суицида среди детей и подростков//Вестник образования. –2002.-№4.-с.31.
- 53. Орлова И.Б. Самоубийство – явление социальное//Социологические исследования .-1998.-№8.-с.69-72.
- 54. Остапенко С.В. Как предупредить суицид?//Педагогический вестник Кубани.-2002.-№1.-с.25.
- 55. Пегова И.Л. Диагностика и лечение подростковой депрессии//Вопросы психологии.-1999.-№3.-с.16.
- 56. Писанов В. «Жить не хочу». Почему все чаще самоубийцами становятся дети и подростки//Труд.-2004.-сентябрь.-с.25.
- 57. Полищук Ю.И. О спорном понимании самоубийства как психологического явления//Вопросы психологии.-1994.-№1.-с.128-130.
- 58. Поляков Ю. Никого не ставьте в угол, тем более не загоняйте //Час пик.(от 20.03.1990).- с.42-46.
- 59. Полеро К. и др. Суицидальное поведение в юношеском возрасте//Социальная и клиническая психиатрия.-1997.-№3.-с.63-68.
- 60. Предупреждение самоубийства. [Руководство для воспитателей подростков]//Частная школа. –1995.-№4.-с.7-10.
- 61. Проблема суицида. Лучшие рефераты по социологии/ Сост. О.А. Нор-Аревян. - Ростов-на-Дону.-2001.-с.81-92.
- 62. Психология подростка (Суицидальное поведение подростка).- М., 2003.
- 63. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн., 2000.-с.277-299.
- 64. Психологическая помощь подросткам с суицидальными намерениями//Мир психологии.-2001.-№2.-с.241-242.
- 65. Пьянков А. Самоубийцы: Кто они, решившие себя убить//Смена.-1995.-№8.-с.160-169.
- 66. Развивающие и коррекционные программы для работы с младшими школьниками и подростками: Книга для учителя/Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 1993.
- 67. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2002.
- 68. Ревяко Т.И., Трус Н.В. Катастрофы сознания. Самоубийства религиозные, ритуальные. Бытовые способы самоубийств. – Минск ., 1996.
- 69. Рожков А.Ю. Молодой человек 20-х годов: протест и девиантное поведение//Социологические исследования.-1999.-№7.-с.107.
- 70. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб., 2004.

- 71. Самоубийцы: Кто они такие?//Гороскоп.-2000.-№11.-с.20-25.
- 72. Смелзер Н. Социология. – М., 1998.
- 73. Социология молодежи. - СПб., 1996.
- 74. Суицид: Хрестоматия по суицидологии/Сост. А.Н. Моховиков.- М., 1996.
- 75. Суицид: война в мирные дни!//Вольная Кубань. (от 23.08.2003 г.) .-с.54.
- 76. Тихоненок В.А. Классификация суицидальных проявлений//Актуальные проблемы суицидологии. - М., 1978. - с.59-71.
- 77. Тихоненок В.А. Жизненный смысл выбора смерти.//Человек.-1992.-№2.-с.19-30.
- 78. Трегубов Л., Ванин Ю. Эстетика самоубийства. - Пермь., 1993.
- 79. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М, 1990.
- 80. Фрейд З. Печаль и меланхолия.//Суицидология: прошлое и настоящее. – М., 2001.
- 81. Чижевский А.Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях солнца. – М., 1995.
- 82. Чхартишвили С.Г. Человек и самоубийство. - М., 2002.
- 83. Шапиро Б.Ю. Педагог как консультант: социально-психологическая помощь подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию//Мир психологии.-2001.-№2.-с.230.
- 84. Щеркунова А. Как трудно просто жить//Смена.-2004.-№8.-с.38-41.
- 85. Шир Е. Суицидальное поведение у подростков//Журнал невропатологии и психиатрии.-1984.-№10.
- 86. Юдин Б. Возможно ли рациональное самоубийство?//Человек.-1992.-№6.-с.25-37.
- 87. Янушкевичус Р.В. Самоубийство. Основа нравственности: Беседы по этике для старшекласников. - М., 1995.