



ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

МБОУ СОШ с. Межегей

Педагог-психолог: Тюлюш Б.А.

Общая информация

- В современном российском обществе самоубийство является одной из распространенных причин смерти населения.
- Ежегодно на земном шаре от самоубийств погибает 1 000 000 человек (официальная статистика)
- В официальную статистику 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.
- 19 000 000 человек ежегодно совершают неудачные попытки суицида.
- Одним из наиболее суицидоопасных контингентов населения являются дети
- 80% подростков периодически задумываются о суициде
- Среди детей прослеживается отчетливая тенденция к увеличению числа самоубийств

Статистика суицидов 2007 г.

Латвия	26
Украина	25
Япония	24

Статистика суицидов 2007 г.

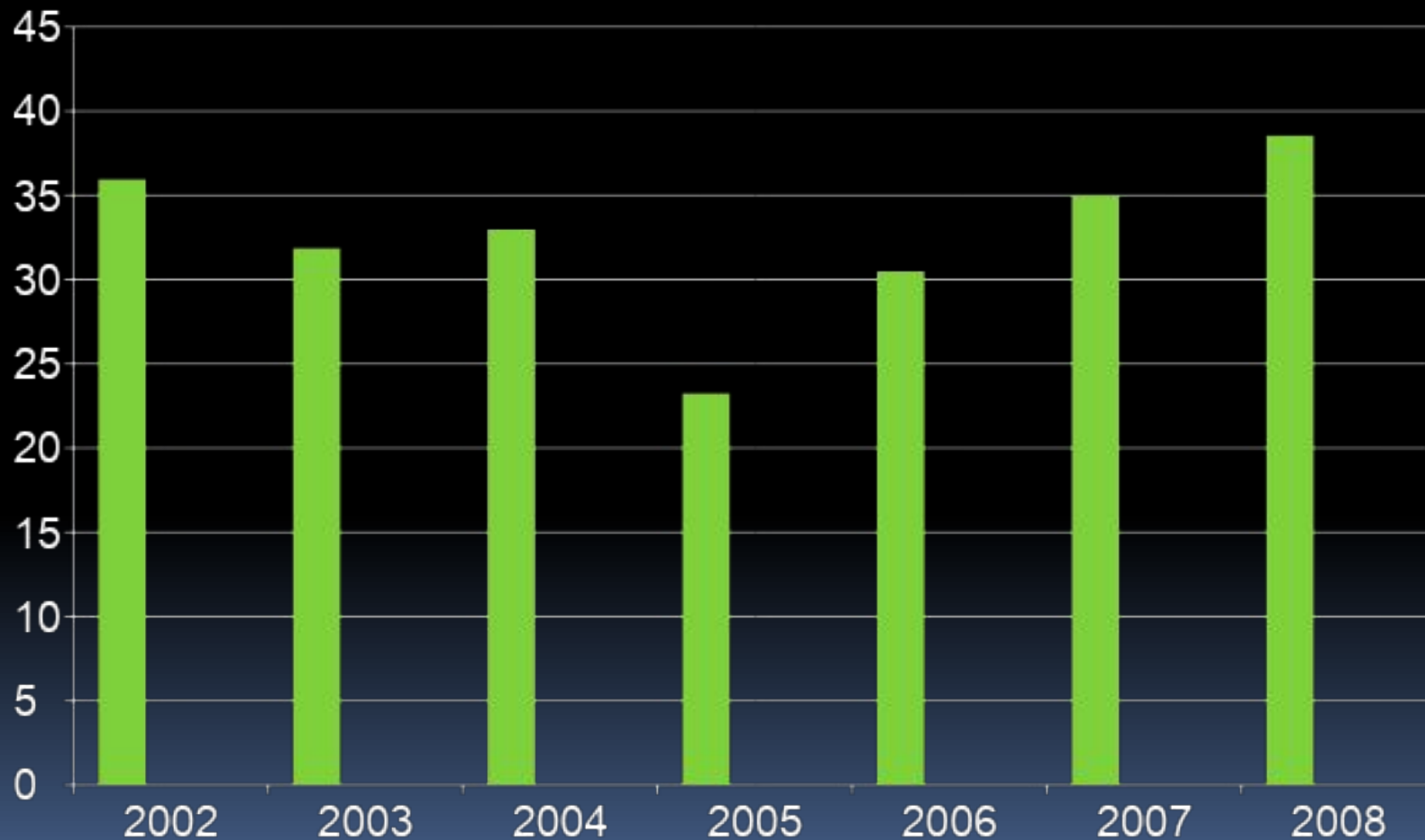
Австралия	11.5
США	11

Статистика суицидов 2007 г.

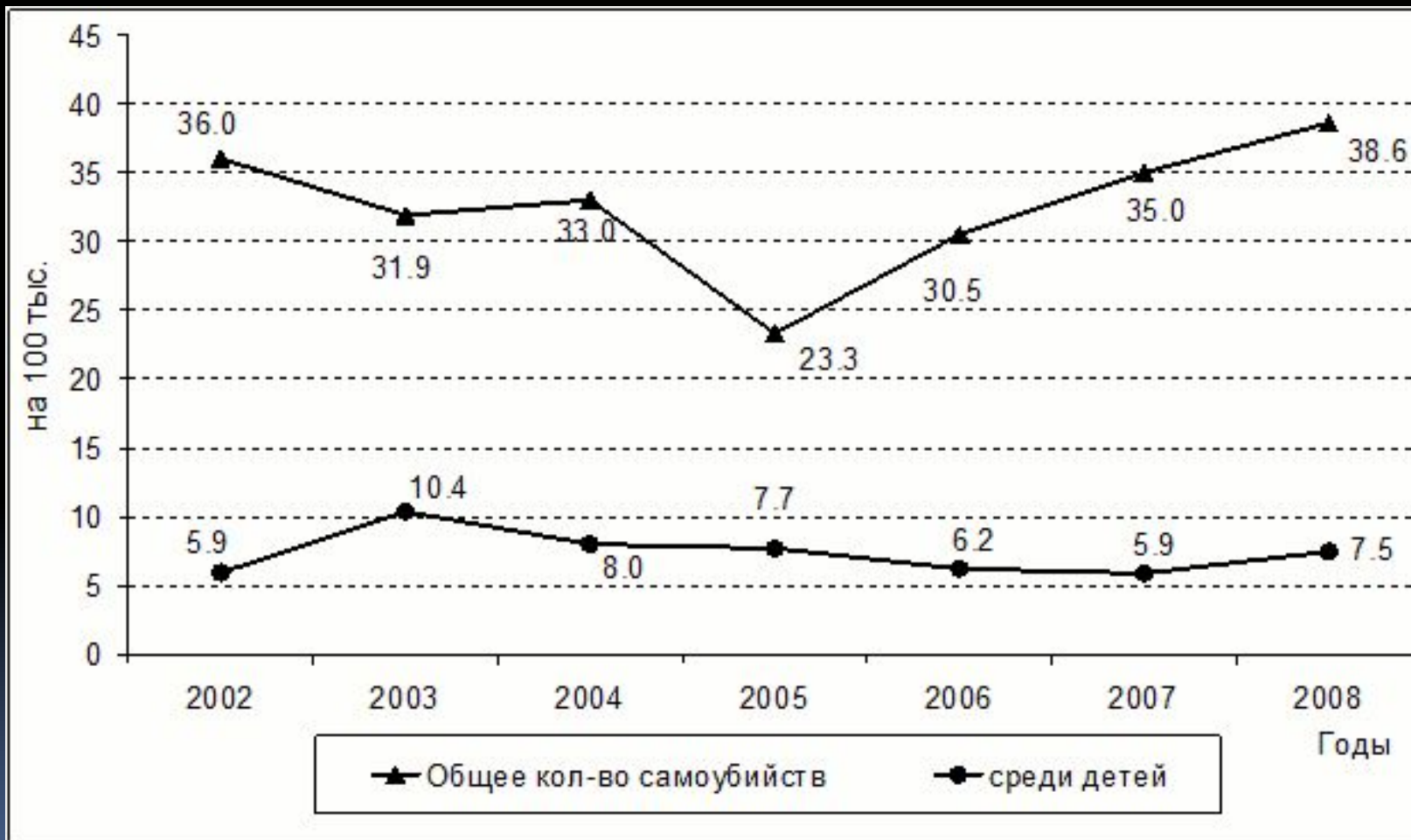
Грузия	2
Армения	2
Азербайджан	1

- По данным ВОЗ, количество суицидов превышающее 20 случаев в год на 100 тысяч населения свидетельствует о выраженной нравственно-психологической деградации населения страны.
- В России этот показатель – 27 (2008 г.)
- В Уфе – 38,6
- В Москве – 11
- среди молодежи до 18 лет пытаются покончить собой в основном девушки, примерно около 80 % от всех случаев

Динамика суицидов по Уфе

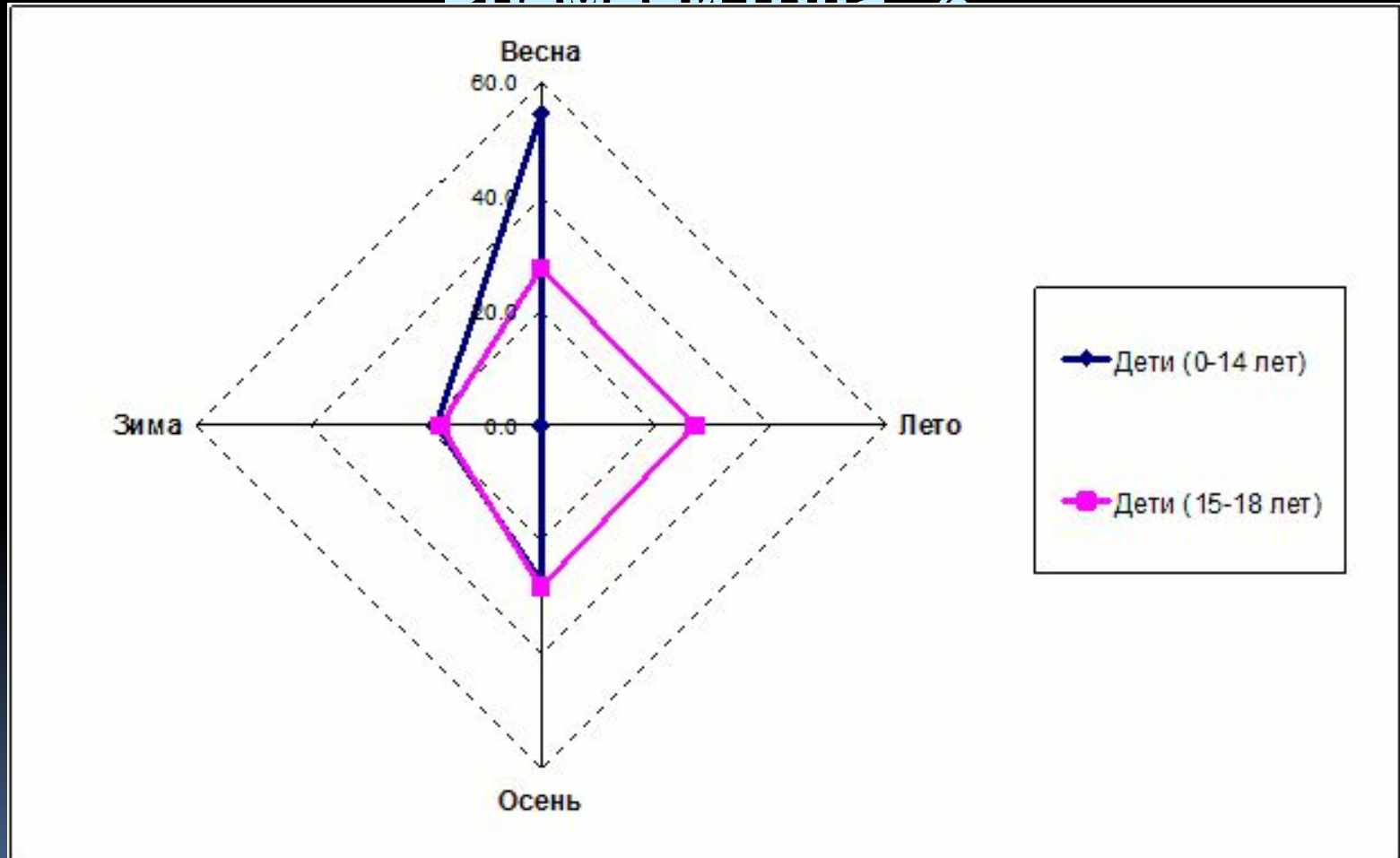


Динамика завершенных суицидов среди детей в г. Уфа за 2002-2008 гг. (на 100 тыс. населения)

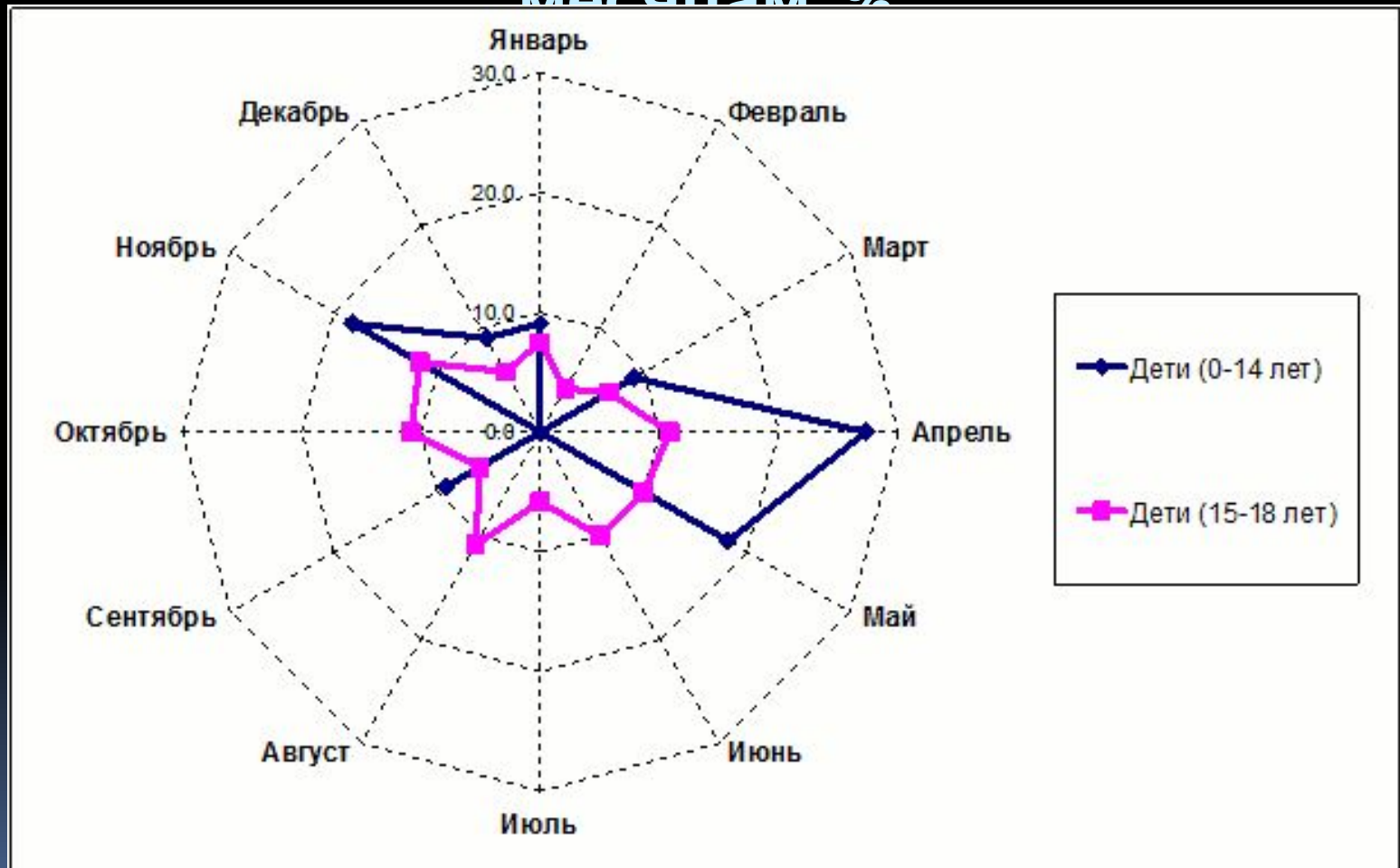


Распределение завершенных суицидов в г. Уфа среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по времени года

время года %

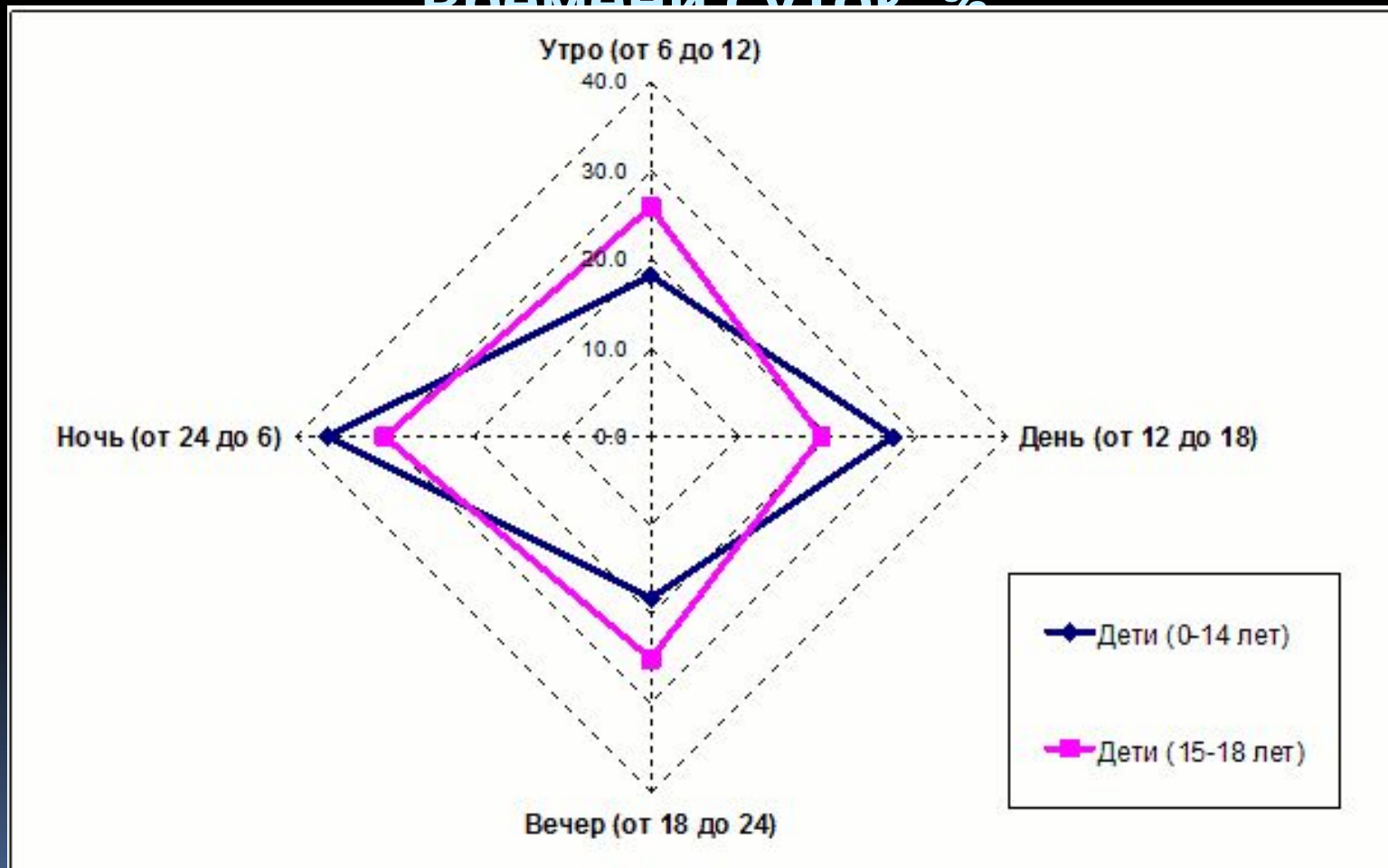


Распределение завершенных суицидов в г. Уфа среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по месяцам %

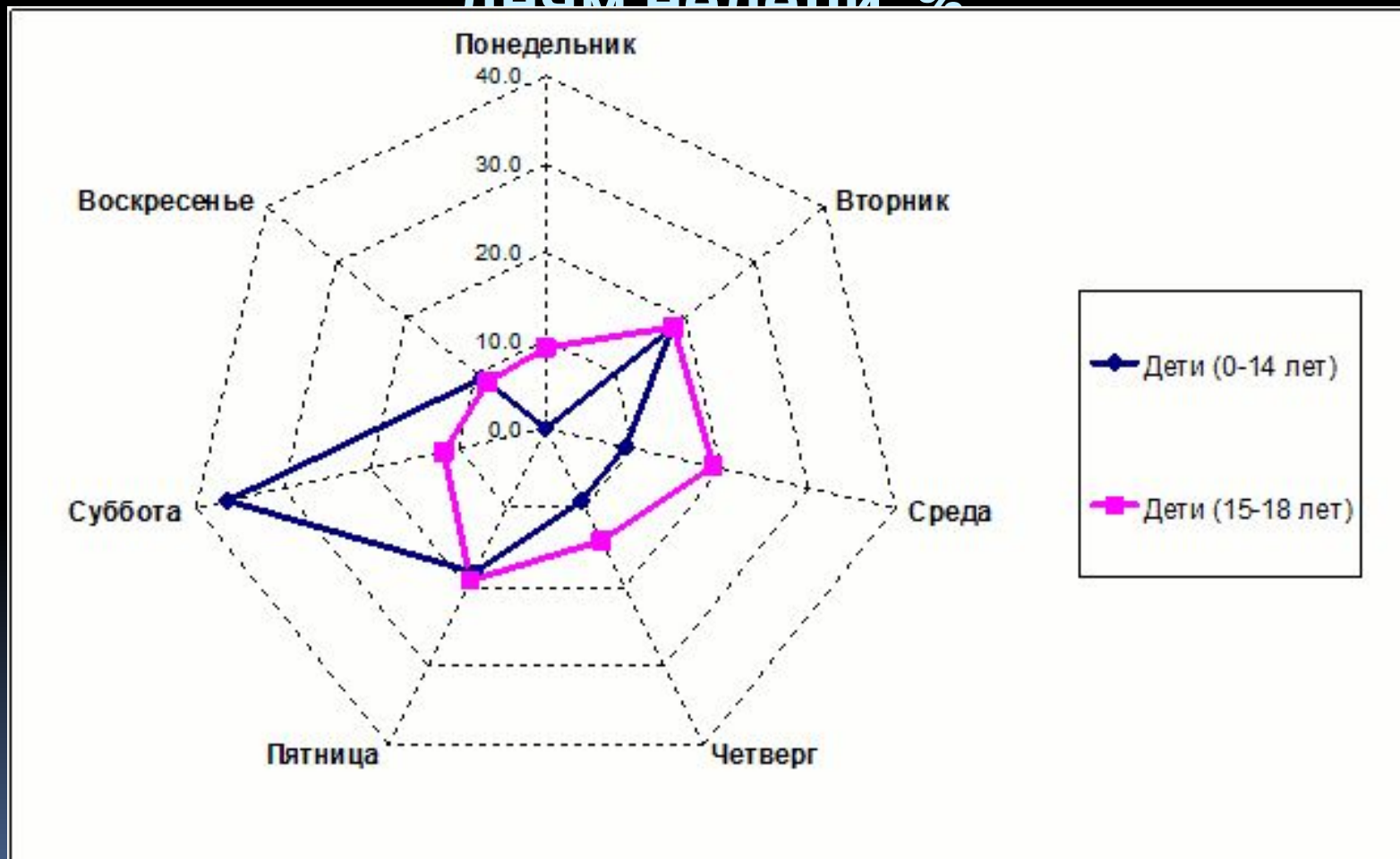


Распределение завершенных суицидов в г. Уфа среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по времени суток %

ВРЕМЕНИ СУТОК %

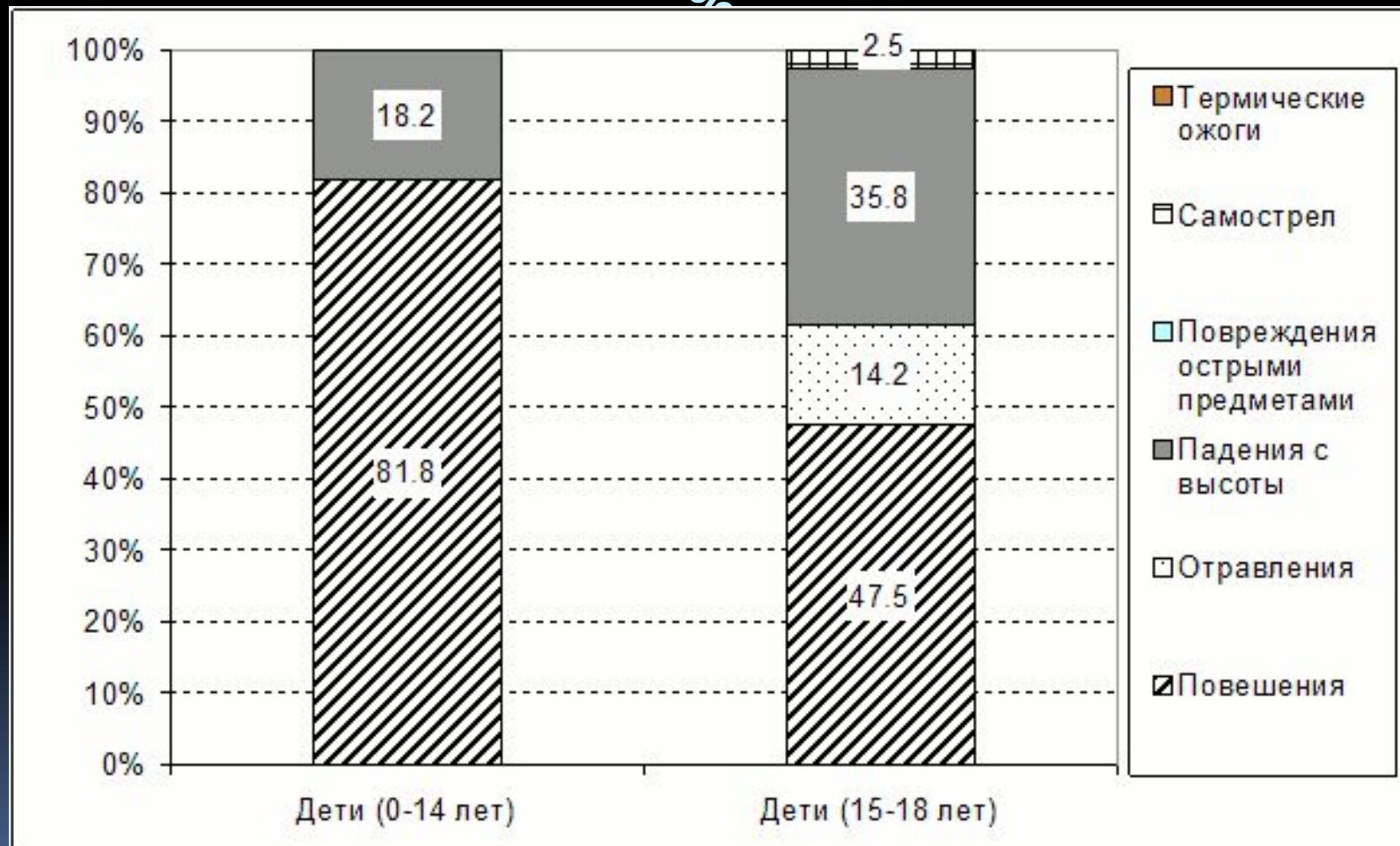


Распределение завершенных суицидов в г. Уфа среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по дням недели %

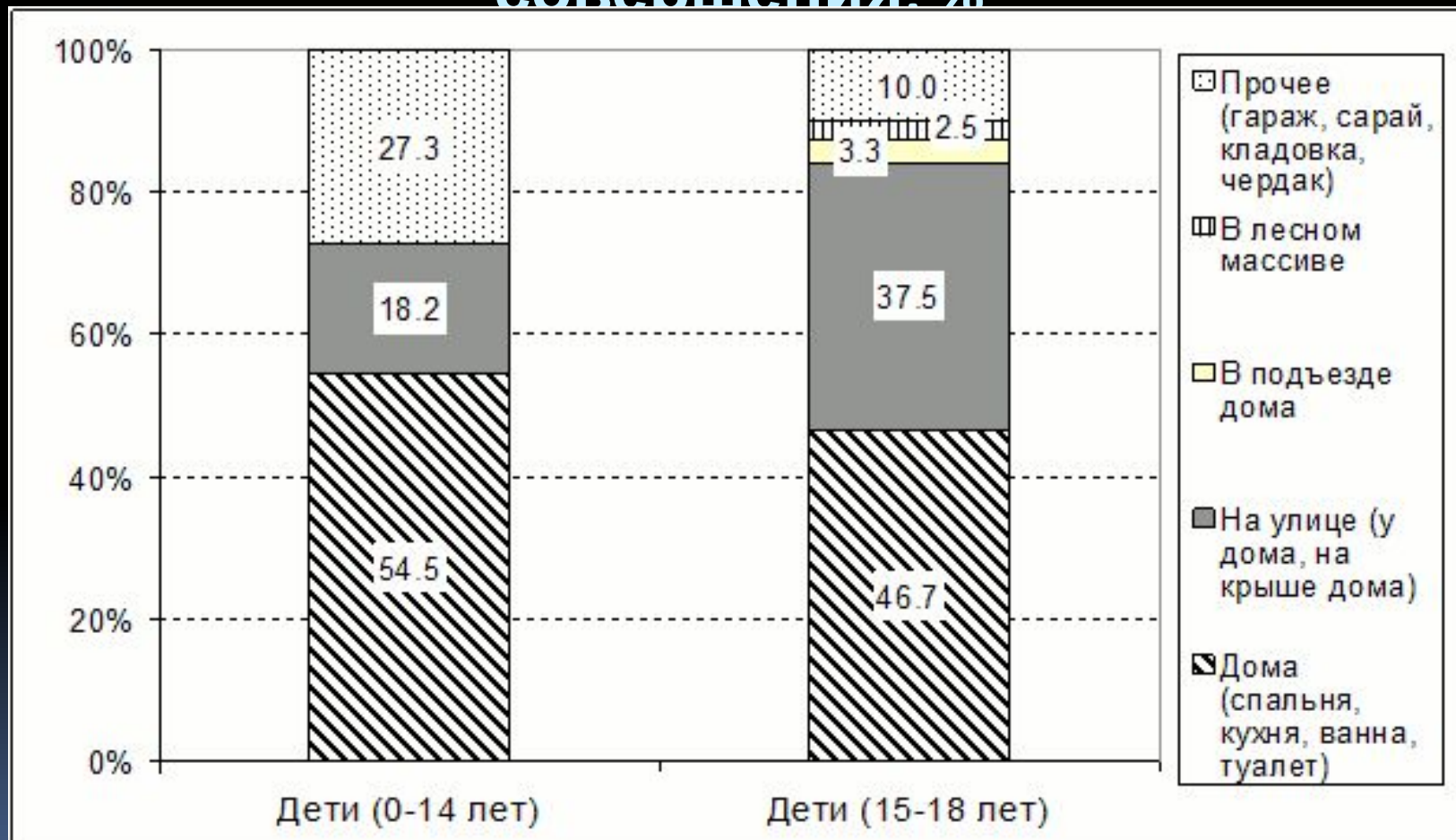


Структура способов завершённых суицидов среди детей 0-14 лет и 15-18 лет,

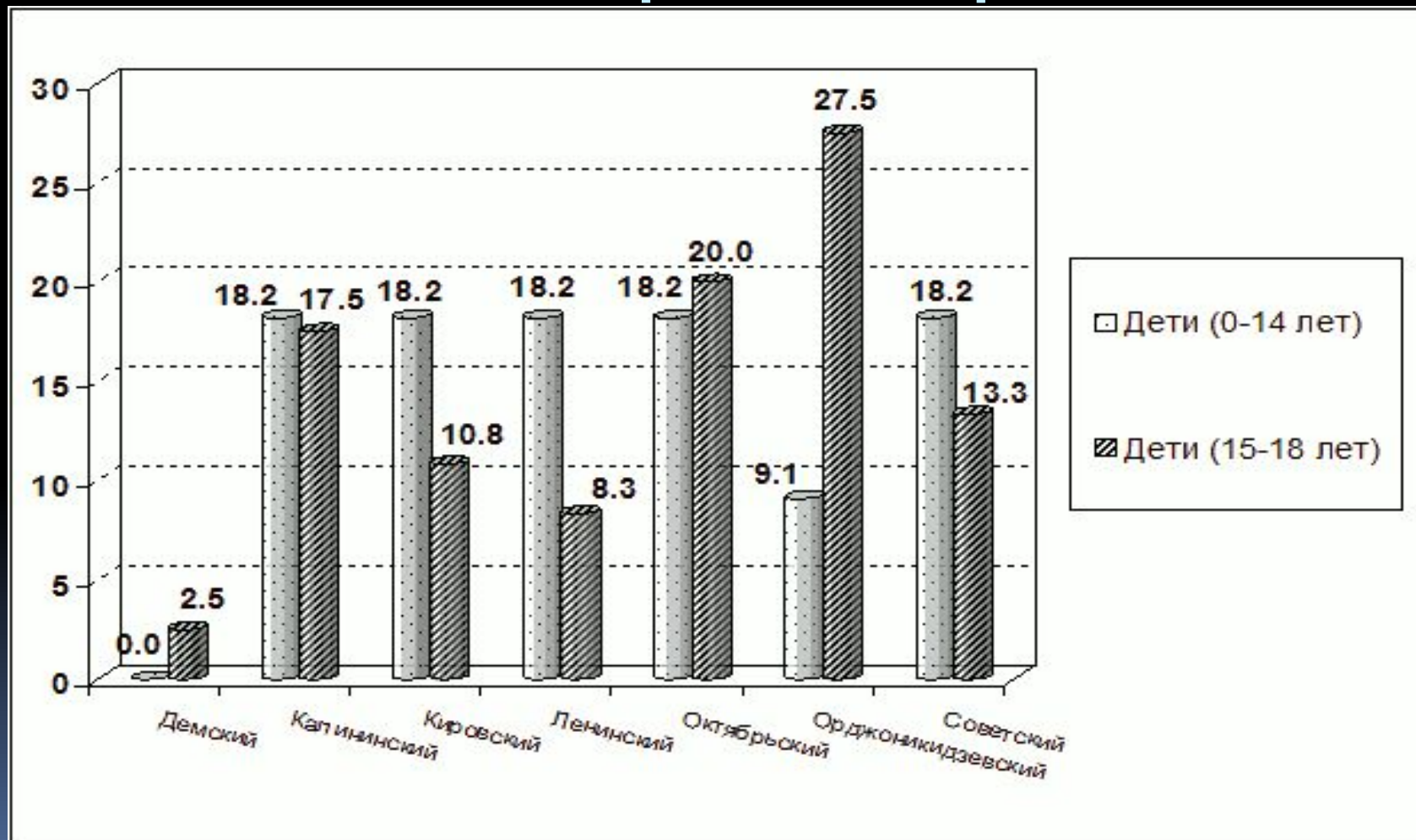
%



Структура завершенных самоубийств среди детей 0-14 и 15-18 лет по месту совершения. %



Распределение завершенных самоубийств среди детей 0-14 лет и 15-18 лет по административным районам г.



Особенности детских суицидов в г. Уфа

- большее число самоубийств приходится на весенне-осеннее время года
- среди детей до 14 лет пик частоты самоубийств приходится на весну, а среди детей 15-18 лет – на осень
- дети совершают самоубийство чаще в будние дни
- Большинство детей время суток и место совершения самоубийства выбирали таким образом, чтобы исключить вмешательство со стороны окружающих: поздним вечером и ночью, в уединенных местах, что свидетельствует об истинности их суицидальных намерений
- подавляющее большинство детей использовали «жесткие» методы самоубийства, среди которых наиболее распространенным является повешение
- в момент совершения самоубийства у более половины детей установлено алкогольное опьянение
- значительная часть детей-суицидантов проживали в неблагоприятных экологических, социальных и метеорологических условиях северной части города

Определение понятий

- **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).
- Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек.
- Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Определение понятий

- *Суицидальное поведение* – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.
- Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Определение понятий

- *Суицидент* — человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Типы суицидального поведения

- *Демонстративное суицидальное поведение*
- *Аффективное суицидальное поведение*
- *Истинное суицидальное поведение*

Типы суицидального поведения

- *Демонстративное поведение*
- В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишиться себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения

Типы суицидального поведения

- *Аффективное суицидальное поведение*
- Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев, - затмевают собой реальное восприятие действительности и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

Типы суицидального поведения

- *Истинное суицидальное поведение*
- Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. При таком типе суицидального поведения подростки чаще оставляют записки, адресованные родственникам и друзьям, в которых они прощаются со всеми и объясняют причины своих действий. Поскольку действия являются продуманными, такие суицидальные попытки чаще заканчиваются смертью. При истинном суицидальном поведении чаще прибегают к повешению или к прыгиванию с высоты.

Динамика развития суицидального поведения

- Первая стадия - стадия вопросов о смерти и смысле жизни.
- Вторая стадия - это суицидальные замыслы.
- Третья стадия - суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.

Причины суицида

- Несформированное понимание смерти.
- Отсутствие идеологии в обществе.
- Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.
- Дисгармония в семье.
- Саморазрушаемое поведение
- Насилие
- Депрессия
- В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.

Группа риска по суициду

- **относятся подростки:**

- с нарушением межличностных отношений, “одиночки”;
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- сверхкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

Признаки готовящегося самоубийства

- Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:
 - *словесные,*
 - *поведенческие*
 - *ситуационные.*

Признаки готовящегося самоубийства

Словесные признаки

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Признаки готовящегося самоубийства

Поведенческие признаки

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде — стать неряшливым;
- в школьных привычках — пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Признаки готовящегося

самоубийства ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия - физического сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критично настроен по отношению к себе.

Возможные мотивы

- **Поиск помощи** - большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- **Безнадежность** - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- **Множественные проблемы** - все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- **Попытка сделать больно другому человеку** - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- **Способ разрешить проблему** - человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждения о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности.
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- привязанность к родственникам, близким людям, степень значимости отношений с ними;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

Мифические и фактические данные о суициде

- *1. Когда люди говорят о совершении самоубийства, они только пытаются привлечь к себе внимание. Лучше всего игнорировать их. — Ложное суждение.*
- Люди, которые говорят о самоубийстве или совершают суицидальную попытку, находятся в состоянии сильной эмоциональной боли и стараются поставить других людей в известность об этом. Никогда не игнорируйте угрозу совершения самоубийства или возможность обсудить намечаемый суицид.
- *2. Самоубийство случается без предупреждения. — Ложное суждение.*
- Исследования свидетельствуют о том, что суицидальная личность дает много предупреждающих знаков и “ключей” к разгадке ее планов. Приблизительно 8 из 10 суицидальных личностей намекают окружающим о своих намерениях.
- *3. Склонность к самоубийству наследуется. — Ложное суждение.*
- Склонность к самоубийству не передается генетически.
- *4. Все суицидальные личности страдают от психических расстройств. — Ложное суждение.*
- Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Личности с суицидальной установкой чувствуют безнадежность и беспомощность, не видят выхода из эмоционально болезненного состояния. Это совсем не значит, что они страдают психическими расстройствами.

Мифические и фактические данные о суициде

- *5. Разговор о самоубийстве может поощрить совершить суицид. — Ложное суждение.*
- Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не говорить на данную тему, то невозможно определить, является ли опасность суицида реальной. Беседа — часто первый шаг в предупреждении самоубийства.
- *6. Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, это не значит, что он всегда будет суицидальной личностью. — Истинное суждение.*
- Суицидальный кризис обычно носит временный характер и не длится всю жизнь индивида. Если человек получает помощь во время и после суицидального кризиса, то он, вероятнее всего, сможет найти альтернативные пути. Такое осознание снижает вероятность суицидальных попыток в будущем.
- *7. Люди, которые покушаются на самоубийство, всегда полностью настроены на умирание. — Ложное суждение.*
- Подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблется в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся избавиться от непереносимой эмоциональной боли, нежели действительно хотят умереть.

Мифические и фактические данные о суициде

- *8. Все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными и свидетельствуют о малом предварительном планировании или об отсутствии такового. — Ложное суждение.*
- Не все суициды импульсивны. Большинство суицидентов предварительно обдумывает свои планы, часто намекая о своих намерениях окружающим, прежде чем убить себя.
- *9. Многие суицидальные личности находятся в депрессивном состоянии. — Истинное суждение.*
- Депрессия является среди людей с суицидальными идеями общераспространенным состоянием.

Профилактика суицида

- Условием предотвращения суицида является внимательное отношение к состоянию подростка. Предсуицидальное поведение проявляется не за день и не за два, а за многие недели до возможной трагедии. Если ребенок ходит с поникшей головой, и по всему видно, что у него депрессия, – немедленно обращайтесь к специалисту.

Профилактика суицида

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию.

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- 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 может служить основанием для тревоги.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Не бойтесь прямо 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.