# «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТОСНЕНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ : МАМАДАЛИЕВА ОКСАНА АЛЕКСАНДРОВНА

- Данная проблема практически не встречается среди младших школьников, но среди подростков начиная примерно с 11 лет попытки самоубийства становятся более частыми.
- Поэтому сегодня мы уделим особое внимание суицидальному поведению детей подросткового возраста.

# Типы, мотивы и проявления суицидального поведения

## Типы суицидального поведения

- **Истинное –характеризуется устойчивостью, целенаправленностью действий, связанных с осознанным желанием лишить себя жизни. Заранее выбираются место и время с учетом того, чтобы никто не мог помешать;**
- **Аффективное – обусловлено необычайно сильным аффектом, возникшим в результате внезапного острого психотравмирующего события, сопровождается дезорганизацией и сужением сознания;**
- **Демонстративно – шантажное – человек понимает, что его действия не должны повлечь за собой смерть, и принимает меры предосторожности (не всегда достаточные для сохранения жизни).**

# *Типичные* **мотивы суицидальных попыток** в подростковом возрасте можно объединить в несколько групп

1. **Демонстрация/манипуляция**

- Подросток решается на этот шаг, желая наказать обидчиков: родителей, сверстников своего или противоположного пола. Иногда подросток совершает суицидальную попытку чувствуя угрозу утраты родительской любви (при рождении младшего ребенка, появлении в семье отчима и т.д.). Попытка может быть предпринята подростком как средство шантажа, без серьезного намерения уйти из жизни.
- Опасность заключается в том, что действия, начатые как простое запугивание, могут обернуться непоправимой трагедией.

2. **Переживание тупика или безысходности.**

- Риск таких переживаний у подростков особенно велик из-за высокой тревожности, типичной для этого возраста, а также недостаточности социального опыта, когда какая-либо житейская ситуация воспринимается как безвыходная – оставаться в такой ситуации невозможно, а изменить ее нет сил. У девочек такой ситуацией могут стать, например, сексуальные домогательства со стороны кого-либо из родных.

3. **Следование групповой норме.**

- Время от времени в СМИ появляются данные о самоубийствах подростков, попавших под влияние тоталитарных сект или увлекшихся компьютерными играми с предсказанием даты своего ухода из жизни. Возможно, для таких подростков крайняя степень зависимости от групповых норм сочеталась с острым желанием испытать яркие и острые, пусть даже сугубо отрицательные, ощущения.

# Проявления

- Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду
- Усиление жалоб на физическое недомогание
- Склонность к быстрой перемене настроения
- Жалобы на плохой сон и повышенную сонливость
- Ухудшение и улучшение аппетита
- Беспричинная нервозность
- Признаки постоянной усталости
- Уход от контактов, изоляция от друзей, семьи, превращение в человека-одиночку

- Отказ от социальной активности, совместных дел
- Излишний риск в поступках
- Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы
- Поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни
- Необычные вспышки раздражительности
- Усиленное чувство тревоги, безнадежности
- Отсутствие планов на будущее
- Составление записки об уходе из жизни

# *Внимание!*

*Насторожить должны следующие заявления подростка: «Ненавижу жизнь», «Всем будет лучше без меня», «Мне нечего ждать от жизни», «Они пожалеют о том, что мне сделали», «Не могу этого вынести», «Я стал обузой для всех», «Я покончу с собой», «Никому я не нужен», «Это выше моих сил».*

# Дети, составляющие группу суицидального риска

Как распознать учащегося, склонного к суицидальному поведению? Кто из детей входит в группу суицидального риска? Определить, какой тип людей суицидоопасен, невозможно, но некоторые учащиеся подвергаются большему риску совершения самоубийства из-за специфических ситуаций, в которых они оказались, и специфических проблем, которые стоят перед ними.

# В зоне повышенного суицидального риска находятся следующие категории учащихся:

1.**Депрессивные подростки**

Депрессия может подтолкнуть к совершению суицидальной попытки. Впавшие в депрессию подростки часто думают, что их несчастьям не будет конца. Им кажется, что они попали в полосу невезения, дальше будет только хуже, выхода из создавшегося положения нет и быть не может. Им представляется, что та жизнь, которую они ведут теперь, будет продолжаться всегда. Выходом из этого состояния безысходности может стать суицид.

Депрессия предшествует большинству суицидов, поэтому раннее распознавание ее симптомов – важный фактор предупреждения суицида*

**Методика «Шкала определения уровня депрессии, разработанной В.Зунга и адаптированной Т.Н.Балашовой. Методика поможет определить степень депрессии у ребенка и предупредить риск появления у него суицидального поведения.*

## 2. **Подростки – алкоголики и наркоманы**

Можно выделить три способа воздействия алкоголя и наркотиков на депрессивного подростка:

- - если подросток в принципе не пьет и не употребляет наркотики, но находится в состоянии депрессии и подумывает о суициде, алкоголь и/или наркотики могут затуманить его сознание и подтолкнуть к суициду;
- - если подросток – пьющий или наркоман, алкоголь и/или наркотики могут вызвать у него депрессию и суицидальные мысли;
- - если родители подростка – алкоголики и наркоманы, то вызванные этим обстоятельством семейные скандалы и неурядицы могут существенно подействовать на психику подростка, вплотную подвести его к суицидальной черте.

## 3. **Подростки, уже пытавшиеся покончить с собой, или подростки, у которых в семье имел место суицид**

Как правило, подростки пытаются покончить с собой только один раз в жизни, однако бывают и повторные суицидальные попытки (примерно через три месяца после предыдущей). Рискуют совершить суицидальную попытку и те подростки, у которых в семье уже кончали с собой. Они ощущают пустоту, боль, тоску, гнев, горе и нередко считают себя виноватыми в том, что их родственник решил уйти из жизни.

Иногда депрессия от потери близкого человека становится совершенно непереносимой, и подростку начинает казаться, что дальше так жить невозможно. Совершивший самоубийство родственник словно внушил ему, что самоубийство – выход из безвыходной ситуации. Неудивительно, что переживший утрату близкого человека может воспользоваться его опытом, решив, что суицид – вполне приемлемый способ выхода из кризиса.

## 4. **Одаренные подростки**

Одаренные подростки стоят перед необходимостью демонстрировать свое преимущество во всех областях жизни, что, естественно, накладывает на них немалые обязательства. Многим из их начинает казаться, что любят не их самих, а награды, призы и почести, которых они удостаиваются, способности, которыми они наделены от природы. Поэтому стоит им получить всего одну плохую отметку, занять в спортивном соревновании не первое, а второе место или еще как-нибудь «доказать», что их дарования преувеличены, как они впадают в депрессию, им начинает казаться, что они всех подвели, в том числе самих себя.

Чувство стыда и вины за постигшую «неудачу» может подтолкнуть их мысли о суициде.

## 5. **Подростки с плохой успеваемостью в школе**

Подростки, которым трудно учиться, плохо успевают, из-за чего часто страдают от низкой самооценки и, как следствие, впадают в депрессию. И то и другое может привести к суициду. Сталкиваясь в классе с особыми трудностями, такие учащиеся находятся в состоянии повышенного стресса. Их самооценка постоянно страдает от язвительных, колких замечаний одноклассников и учителей. От этого у них может возникнуть ощущение, что они глупы и никогда ничего не добьются.

Всем хочется, чтобы их любили учителя и одноклассники, - отсутствие такой любви может стать тяжкой обузой, избавиться от которой подросток сможет, лишь прибегнув к отчаянным мерам.

## 6. **Девушки в состоянии беременности**

Для многих девушек беременность становится нерешаемой проблемой. Они понимают, что свое положение не скроешь, и считают, что их отношения с родителями и друзьями будут испорчены навсегда.

Им кажется: жизнь не задалась и смерть – единственное, что осталось.

## 7. **Подростки – жертвы насилия**

Синяки и кровоподтеки на лице и теле подростка будут недвусмысленно свидетельствовать о том, что с ним жестоко обращаются. Возможно, ему нелегко объяснить, что произошло. Он может бормотать что-то невнятное или, рассказывая, прятать глаза, а может просто отказаться говорить о побоях.

Наглядным доказательством наличия эмоциональной травмы служат заниженная самооценка, а также грубые словесные препирательства подростка с родителями. Впрочем, чаще молодые люди, которым нанесена эмоциональная травма, обыкновенно держатся робко, застенчиво, словно боясь привлечь к себе внимание. Их приучили к мысли о том, что они ни на что не способны, глупы и невежественны. Часто им не хватает уверенности в себе, каждое слово в свою защиту дается с неимоверным трудом.

Взятая в отдельности каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что столкнувшийся с ней подросток обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из подобных ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил для того, чтобы противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид может стать для него единственным приемлемым выходом из создавшегося положения.

*Определить подростков, склонных к самоубийству, поможет*

***«Карта риска »**** *Особенно она пригодится классным руководителям, которые, как правило, лучше других педагогов знают своих учеников.*

# 4.Рекомендации

Как вести себя с подростком, который, на ваш взгляд склонен к суициду или совершал в прошлом попытки самоубийства

- 1) Не оставляйте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией
- 2) Доверьтесь своей интуиции, если чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- 3) Не обещайте ему то, что вы не в состоянии гарантировать, например, «Конечно, твоя семья тебе поможет»
- 4) Дайте ему знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность
- 5) Сохраняйте спокойствие и не осуждайте

- 6) Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам свести счеты с жизнью. На самом деле он(она) может почувствовать облегчение от осознания проблемы
- 7) Постарайтесь узнать, есть ли у него (нее) план действий. Конкретный план – знак реальной опасности
- 8) Убедите его (ее) в том, что наверняка есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью
- 9) Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше»
- 10) Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его (ее) за эти чувства

- 11) Помогите ему (ей) постичь, как управлять кризисной ситуацией, и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение
- 12) Помогите найти людей или место, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление
- 13) Помогите ему(ей) понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно

# ДИАГНОСТИКА

- **Шкала безнадежности А. Бек (1974)** – от 13лет, в том числе, для детей с ОВЗ. (5-10мин.) *Цель проведения:* оценка восприятия настоящего, прошлого и будущего.
- **Шкала одиночества версия 3, Д.Рассел (1996)** – от 13 лет (10-15мин.) *Цель проведения:* оценка выраженности одиночества.
- **Опросник суицидального риска (ОСР) А.Г.Шмелева (Т.Н.Разуваевой)** – от 13лет (10мин.) *Цель проведения:* оценка суицидального риска.
- **Опросник склонности к агрессии Басса-Перри (BPAQ, A.H.Buss, M.P.Perry)** – от 13 лет (7мин.) *Цель проведения:* выявление степени выраженности физической агрессии, гнева и враждебности.
- **Опросник личностных расстройств (PDQ-IV, 3 шкалы: нарциссическая, пограничная, негативистическая, Hyler, 1987)** – от 13 лет (5мин.) *Цель проведения:* оценка личностных характеристик, отражающих нестабильность восприятия мира, диффузность Я, повышенную ранимость, чувствительность, нарциссическую уязвимость.
- **Прогностическая скрининговая таблица риска суицида у детей и подростков Волкова А.Н.** – от 13лет (10мин.) *Цель проведения:* оценка риска суицида.

- **Методика экспресс – диагностики суицидального риска «Сигнал», М.В.Зотов, В.М.Петрукович, В.Н. Сысоев. –** от 16 лет (10мин.)

*Цель проведения:* выявление лиц с высоким риском суицидальных реакций.

- **«Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б.Шнайдер). –** от 13лет (15мин.) *Цель проведения:* оценка степени выраженности факторов риска суицида.
- **Индекс хорошего самочувствия (WHO-5, Well – Being Index, ВОЗ) –** от 13лет (2мин.) *Цель проведения:* выявление депрессивной симптоматики.
- **Опросник способов совладания R.Lazarus и S.Folkman (WOCQ) –** от 13лет (10мин.) *Цель проведения:* оценка адаптивных и дезадаптивных способов совладания со стрессом.
- **Опросник «Личностные ценности» -** от 13лет (5мин.) *Цель проведения:* оценка убеждений, ценностей, социальных контактов.

Все предложенные методики являются бланковыми. Педагог-психолог может самостоятельно формировать тестовую батарею, исходя из собственных теоретических представлений о потенциальных факторах риска суицидального поведения.

Следует ограничить нецелевое использование и распространение диагностических методик. Доступ к психодиагностическим инструментам должен быть ограничен теми людьми, кто имеет профессиональную заинтересованность и гарантирует их правильное использование, способность интерпретировать результаты надлежащим образом.

# Заключение

Образовательные организации играют важную роль в проведении мероприятий, связанных с решением проблем здоровья и превентивным вмешательством в суицидальные действия подростков. К основным направлениям предупреждения суицида в школе можно отнести:

- привитие навыков преодоления трудных жизненных ситуаций через внедрение образовательных и ознакомительных программ;
- выявление лиц, подверженных риску развития суицидального поведения.

*Важно направлять усилия педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей и других педагогических работников на раннюю диагностику психического неблагополучия для оказания своевременной помощи ребенку (в составе семьи), что позволит снизить частоту суицидальных эпизодов среди подростков.*

# ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ (Hopelessness Scale, A.Beck et al. 1974)

Ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает Ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, обведите ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 01 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом |
| 02 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему |
| 03 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда |
| 04 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет |
| 05 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься |
| 06 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится |
| 07 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне во тьме |
| 08 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек |
| 09 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем |
| 10 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему |
| 11 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Все, что я вижу впереди, - скорее, неприятности, чем радости |
| 12 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу |
| 13 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас |
| 14 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Дела идут не так, как мне хочется |
| 15 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я сильно верю в свое будущее |
| 16 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть |
| 17 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем |
| 18 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным |
| 19 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих |
| 20 | ВЕРНО | НЕВЕРНО | Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого |

| N | Ответ | Балл | N | Ответ | Балл |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | НЕВЕРНО | 1 | 11 | ВЕРНО | 1 |
| 02 | ВЕРНО | 1 | 12 | ВЕРНО | 1 |
| 03 | НЕВЕРНО | 1 | 13 | НЕВЕРНО | 1 |
| 04 | ВЕРНО | 1 | 14 | ВЕРНО | 1 |
| 05 | НЕВЕРНО | 1 | 15 | НЕВЕРНО | 1 |
| 06 | НЕВЕРНО | 1 | 16 | ВЕРНО | 1 |
| 07 | ВЕРНО | 1 | 17 | ВЕРНО | 1 |
| 08 | НЕВЕРНО | 1 | 18 | ВЕРНО | 1 |
| 09 | ВЕРНО | 1 | 19 | НЕВЕРНО | 1 |
| 10 | НЕВЕРНО | 1 | 20 | ВЕРНО | 1 |

Интерпретация

Максимальный счет - 20 баллов

0 - 3 балла - безнадежность не выявлена;

4 - 8 баллов - безнадежность легкая;

9 - 14 баллов - безнадежность умеренная;

15 - 20 баллов - безнадежность тяжелая.

# Спасибо

# за внимание!