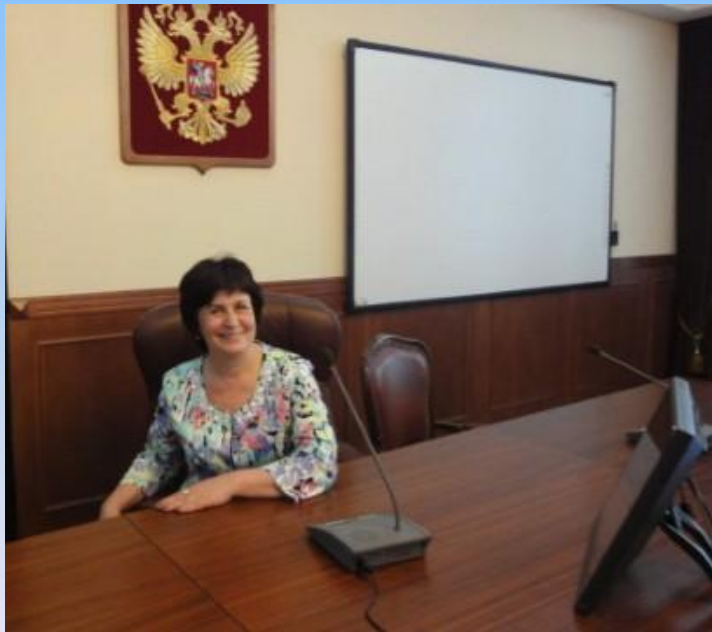


# Суицидальный риск и его профилактика в подростковом возрасте

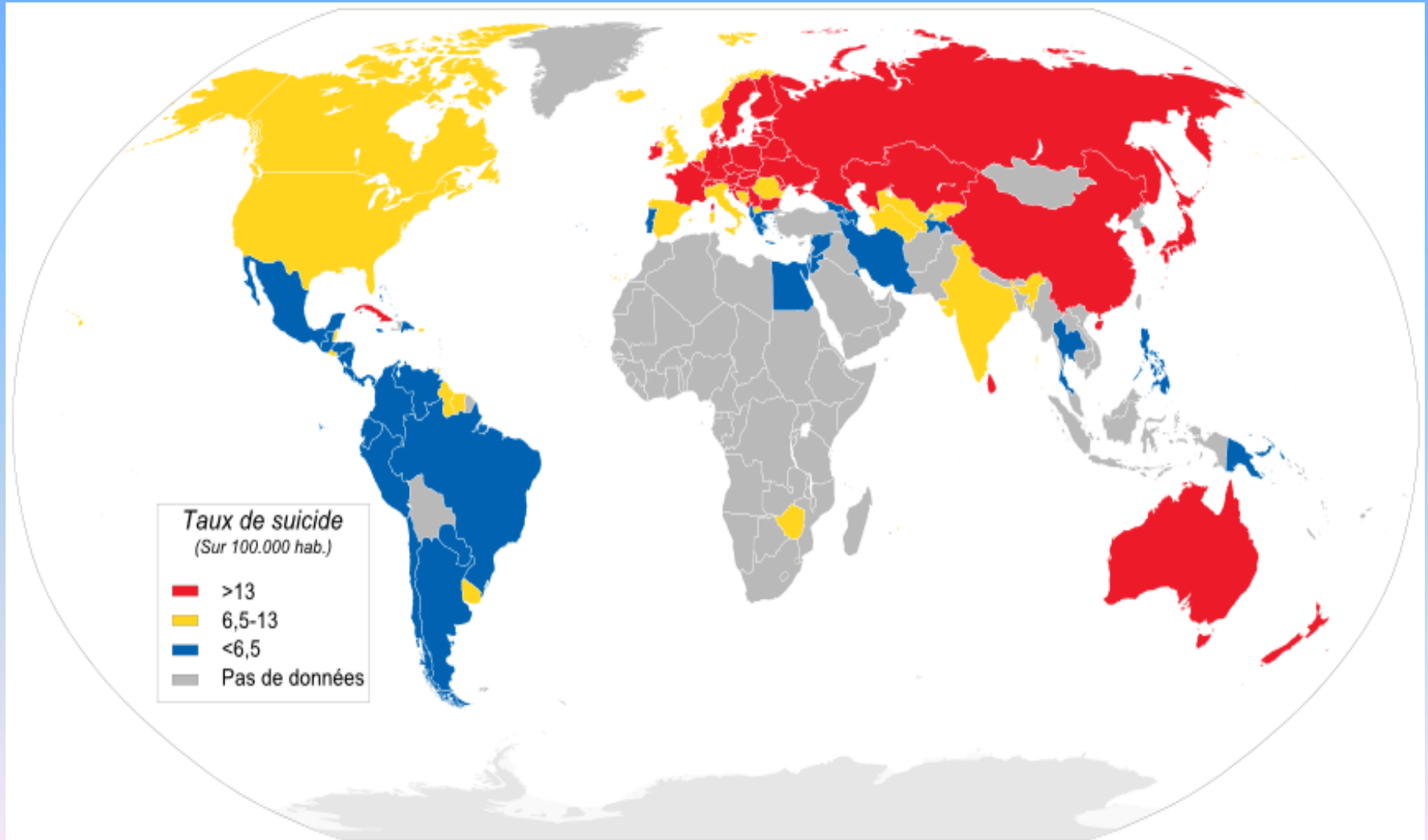


**Ефимова Ольга Ильинична**

ведущий научный сотрудник  
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»  
к.психол.н., доцент



# Суицидальная карта мира





# *Подростки и суицид*

*85% школьников хотя бы раз задумывались о суициде  
3/4 всех попыток самоубийств связаны с проблемами в семье*

*1 суицидальная попытка юношей соотносится с 2 суицидальными попытками девушек*



# Определения

ВОЗ (2001):

Доклад о состоянии здравоохранения в мире

Суицид – это результат сознательных действий со стороны определенного человека, полностью осознающего или ожидающего летального исхода

## Особенности личности подростка

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам));
- бескомпромиссность;
- в подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки. При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта идея уйти из жизни может стать доминирующей.



## **Мотивы суицидального поведения подростка**

- 1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.**
- 2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.**
- 3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.**
- 4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.**
- 5. Боязнь позора, насмешек или унижения.**
- 6. Страх наказания, нежелание извиниться.**
- 7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.**
- 8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.**
- 9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.**
- 10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов.**

# Суицидальный риск в подростковом возрасте

Проблемы трех «Н»

- Непреодолимость трудностей
- Нескончаемость несчастья
- Непереносимость тоски и одиночества

Борьба с тремя «Б»

- Беспомощность
- Бессилие
- Безнадежность





# Группа суицидального риска

## подростки

- находящиеся в сложной семейной ситуации;
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания):
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь;
- имеющие семейную историю суицида;
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие уголовно наказуемый поступок или ставшие жертвой уголовного преступления;
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений.

# Типичные симптомы депрессии

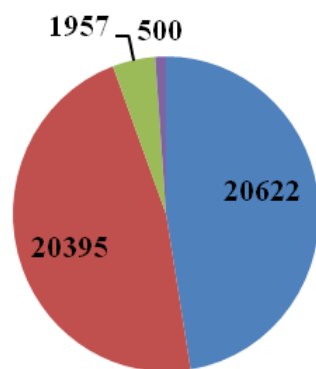
- часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества,
- вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- пропуск школы или плохая успеваемость;
- деструктивное поведение;
- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- повышенная раздражительность, гневливость, враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита.



*Что мы можем сделать для того,  
чтобы предупредить суицид?*

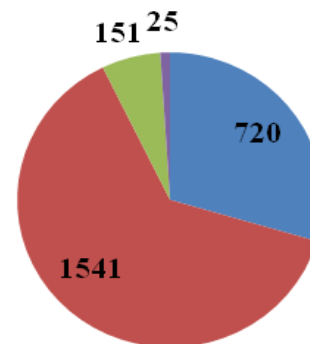
# Укомплектованность психологических служб в регионах специалистами

## Общее образование



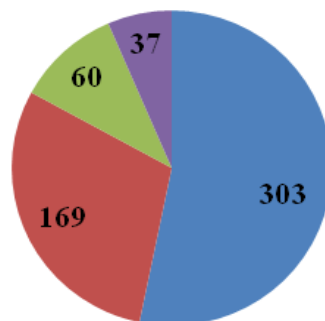
- Не имеющих псих. службу
- 1 психолог
- 2-3 психолога
- 4-5 психологов

## Средне-профессиональное образование

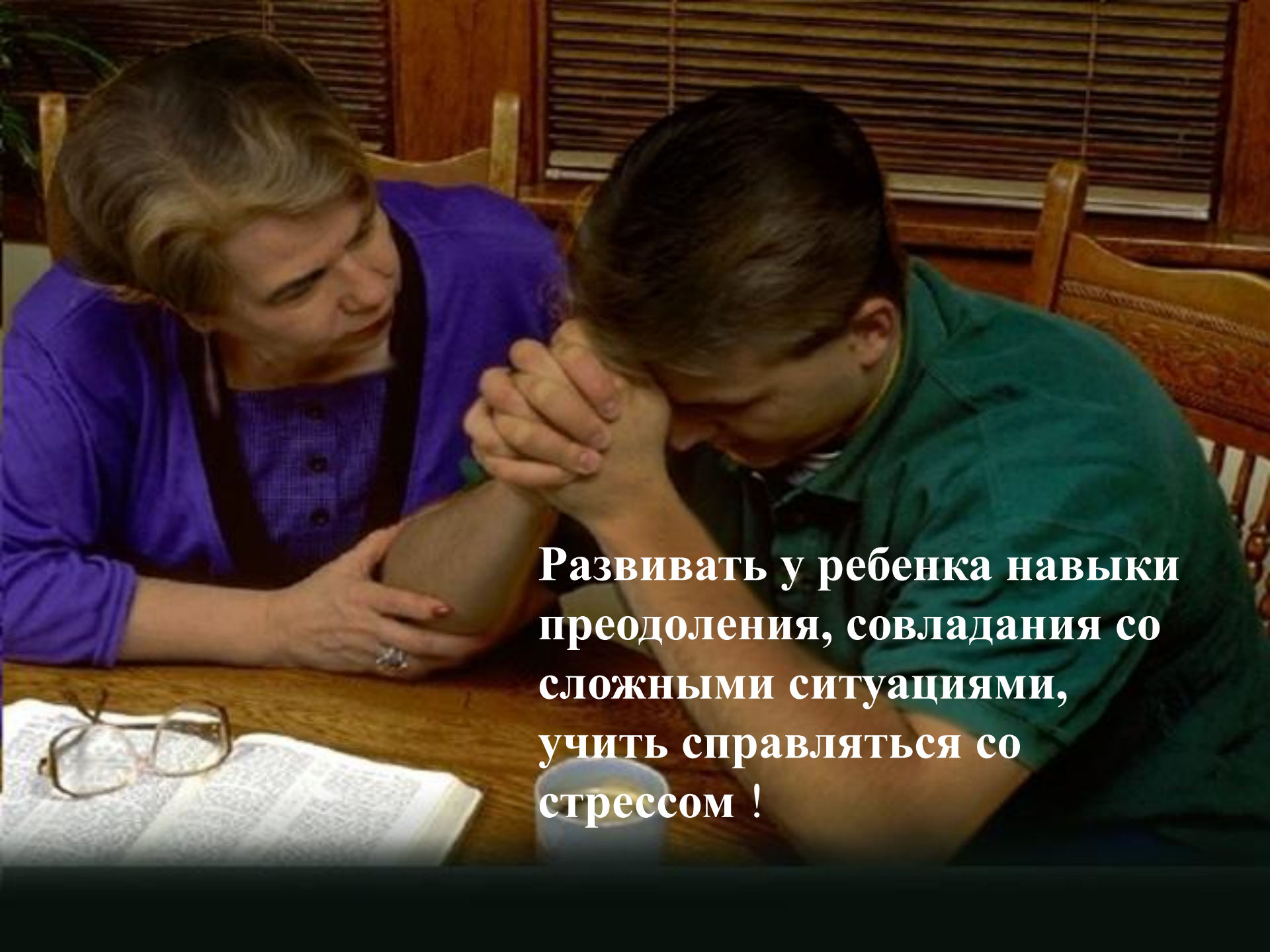


- Не имеющих псих. службу
- 1 психолог
|- 2-3 психолога
- 4-5 психологов

## Высшее образование



- Не имеющих псих. службу
- 1 психолог
- 2-3 психолога
- 4-5 психологов



**Развивать у ребенка навыки  
преодоления, совладания со  
сложными ситуациями,  
учить справляться со  
стрессом !**



- Поддерживать и культивировать доверительную атмосферу в семье;
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались;
- Регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями и чувствами;
- Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений;
- Учить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах;
- Поощрять физическую активность ребенка;
- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка;
- Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения;
- Учить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.



## Что сделать, чтобы помочь ребенку?

**- Будьте внимательны к любым признакам возможной опасности**

**- Принимайте ребенка как личность**

**- Будьте собеседником**  
**Простое слушание - это иногда все, что нужно**





## Что сделать, чтобы помочь ребенку?

**- Оцените степень  
риска,  
критичности  
ситуации**

**- Не оставляйте  
ребенка одного в  
кризисной  
ситуации**

**- Обратитесь за  
помощью к  
специалистам**





# Разговор по душам с подростком?

1. **Не впадайте в панику.** Ничего страшного пока не произошло.
2. Прежде всего, постарайтесь **успокоиться**. Помните, что Ваше эмоциональное состояние очень быстро передается ребенку, поэтому так важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой.
3. **Выслушивайте и постарайтесь услышать.**
4. **Обсуждайте** – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
5. **Подчеркивайте** временный характер проблем, вселяйте надежду.
6. **Ищите** конструктивные выходы из ситуации.
7. В конце разговора **заверьте** ребенка в том, что без его согласия Вы не расскажете близким, родственникам о состоявшемся разговоре.
8. После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно **не оставлять** подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

# **Симптомы, при наличии которых надо обращаться к психологу**

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность по отношению к другим;
- агрессивность по отношению к окружающим;
- зависимости (компьютерная, пищевая);
- резкая негативная смена увлечений, окружения;
- смена настроения, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении;
- резкое снижение успеваемости в школе;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость;
- неверие в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего и пр.

# **Симптомы, при наличии которых надо обращаться к психиатру**

- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения;
- суицидальные попытки;
- параноидальные идеи, бред, галлюцинации, различные фобии (страхи);
- длительная бессонница;
- зависимости (от алкоголя, наркотиков);
- сильная тревога и пр.

**Модель психолого-педагогического  
сопровождения профилактики  
суицидального поведения  
несовершеннолетних**

**«Равный - равному»**



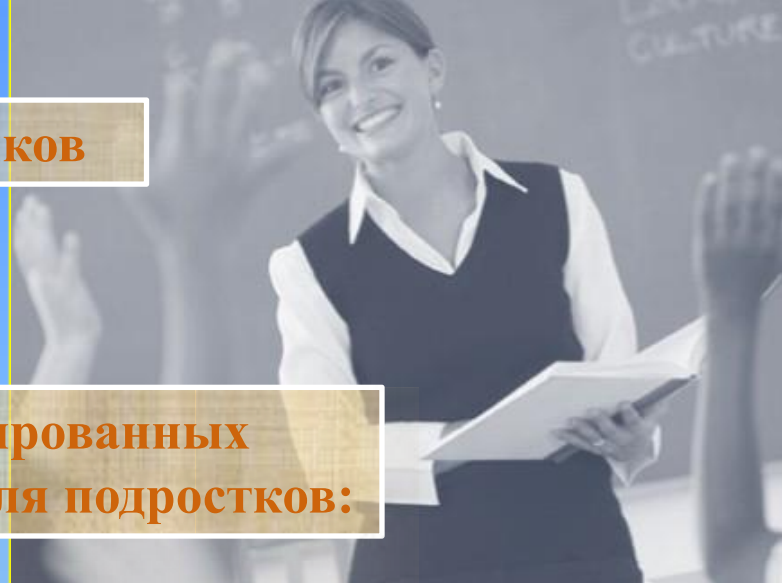
**«Я сам» - программа  
самопомощи  
подростка**



**«Видеть, слышать, понимать» -  
программа по формированию навыков  
раннего распознавания суицидального  
поведения несовершеннолетних**

**«Равный – равному» - уровень сверстников**

**Рекомендуется 3 типа применяемых и апробированных образовательно-воспитательных программ для подростков:**



**Программа «Взрослые – молодым»**

**все планы и решения принимаются взрослыми, а молодежь приглашается для обязательного участия**

**Программа «Взрослые с молодыми»**

**в которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют задуманное**

**Программа «Молодые со взрослыми»**

**молодые люди строят планы, принимают решения, находят выход из затруднений, тогда как взрослые люди только помогают и поддерживают их в ЭТОМ**

# Куда обратиться в случае суицида:

- Общероссийский детский телефон доверия –  
**8-800-2000-122**
  - Круглосуточная «Горячая линия»
- Центра экстренной психологической помощи МЧС в Москве:  
**8(495) 626-37-07**
  - «Телефон доверия»  
экстренной медико-психологической помощи: **8-495-2050550**
  - Для детей, подростков и их родителей  
**(499)189-6860**
  - Детский телефон доверия  
**(495) 624-6001**
- Телефон неотложной психологической помощи:  
**051**
- Детский телефон доверия Центра экстренной  
психологической помощи МГППУ

**8(495)624-6001**

Еженедельный выпуск

E-mail

Подписаться

установите  
мобильное  
приложение



Популярные темы

- консультирование
- психологическая наука
- детская психология
- саморазвитие
- психотерапия
- Золотая Психея
- психодиагностика
- психология образования

Все темы

Поиск по сайту



Компания «Иматон»  
Генеральный спонсор  
интернет-издания  
«Психологическая газета»



Национальный психологический конкурс  
«Золотая Психея»

Выбирайте финалистов  
до 9 марта

ПРОГОЛОСОВАТЬ!

Психологический  
календарь

Февраль						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	01	02	03	04	05

В этот день

Алла Вадимовна  
Шаболтас празднует  
День рождения —  
52 года!

Ирина Владимировна  
Серафимович празднует  
День рождения —  
42 года!

49 лет назад умер  
Абрахам Маслоу,  
американский психолог,  
профессор психологии  
Брандонского  
университета  
(Массачусетс) (с 1962),  
один из ведущих  
представителей  
гуманистической  
психологии

Расскажите, чем  
примечателен этот  
день

Отправить

Скоро

### Профилактика подростковых самоубийств

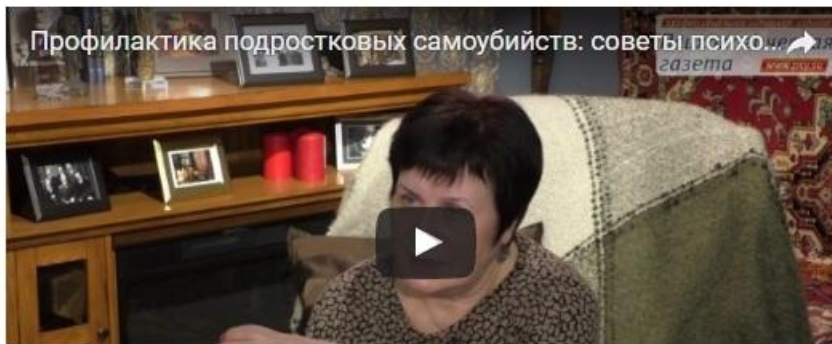
детская психология, экстренное консультирование, видеоматериалы



Ефимова Ольга Ильинична

На вопросы «Психологической газеты» отвечает **Ефимова Ольга Ильинична** - старший научный сотрудник ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», выпускница МГУ им. М.В. Ломоносова, ученица и продолжательница идей А.Н. Леонтьева, А.Р. Лурии, Д.Б. Эльконина, Г.М. Андреевой, Л.А. Петровской; многие годы занимается изучением и профилактикой суицидального поведения, автор более 150 научно-прикладных публикаций в области

превенции суицидального риска, соавтор проекта «Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних» (модель организации профилактической работы в области суицидального риска в образовательных организациях) XVIII Национального конкурса «Золотая Психея»:



Профессиональное интернет-издание «Психологическая газета»

<http://psy.su/feed/5909/?zsource=vk&zmedium=social&zcampaign=1>

Видеосервер Дистанционного образования ОГАУ "ЦИТ" Вход в систему | Страна Поиск видео

Главная Видео в реальном времени Недавние видео Каналы Популярные видео

Плеер: недавние видео: Трансляция вебинара - 19 Апрель 2016



### Свойства видео

Владелец	administrator
Записано	19 Апрель 2016 3:41 до полудня
Длительность	01:09:36
Пропускная способность воспроизведения	1142 кБ/сек (Минимум: 1142)
Канал	конфиденциально
Отмечено	Не отмечено

### Описание

Не описано

### Теги

Нет тегов

[Поделиться и использовать совместно](#)

Зайдите в систему для публикации комментария.

Язык: русский (Russian)

Трансляция вебинара «Профилактика суицидального риска в образовательной среде: современные технологии и формы»

<http://vc.cit73.ru/videos/video/5292/>



**Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся**

**Ключевые компоненты Типовой модели:**

- блок превентивных программ по структурным уровням (педагогический коллектив, ребенок, сверстники);
- нормативно-правовое обеспечение системы образования по предупреждению суицидального поведения учащихся;
- научно-методическое обеспечение системы образования по предупреждению суицидального поведения учащихся.
- рекомендации по созданию государственно-общественной системы наблюдения, анализа, оценки и прогноза в области суицидального поведения учеников.

**Приложение:** пакет психологических скрининговых методик для экспресс выявления детей группы риска по суицидальному поведению в условиях образовательных организаций



ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ  
В ОБРАЗОВАНИИ  
[www.preemstvennost.ru](http://www.preemstvennost.ru)



**Трансляция вебинара «Спаси от пропасти: актуальные вопросы профилактики детского суицида»**

[http://www.cipv.ru/static.php?mode=page\\_470](http://www.cipv.ru/static.php?mode=page_470)

## Специализированные страницы



### Твоё право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов



### Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



### Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



### Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



### Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



### На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ

Специализированная страница Интернет «Ценность жизни. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних»

<http://www.fcprc.ru/>