

ГУК «Кемеровская областная библиотека для детей и юношества»  
Отдел справочно-библиографического обслуживания и электронных  
ресурсов. ПЦПИ

**16+**

# **Профилактика подросткового суицида**



Кемерово 2017

ББК 88.8

П 84

**Составитель:** Смольникова В.П., зав. отделом справочно-библиографического обслуживания и электронных ресурсов

**Корректор:** Куликова Н.Н., зам. директора по развитию библиотеки

**Компьютерная верстка:** Смольникова В.П., зав. отделом справочно-библиографического обслуживания и электронных ресурсов

П 84

«Профилактика подросткового суицида» [Текст]: брошюра / Государственное учреждение культуры «Кемеровская областная библиотека для детей и юношества», отдел справочно-библиографического обслуживания и электронных ресурсов; сост. Смольникова В.П.- Кемерово, 2017. - 16 с.

© ГУК «Кемеровская областная библиотека  
для детей и юношества», 2017

В современной жизни мы видим изменение традиционных ориентиров, и семейных ценностей, часто с замещением на приоритеты общества конкуренции и потребления, отсутствие стабильности и уверенности в завтрашнем дне, эмоционально стрессовые условия жизни большинства семей. Успешность требует огромного перенапряжения сил, и, как следствие, приводит к повышению уровня тревоги и агрессии, срыву адаптации и росту психических расстройств, а также к увеличению количества проблемных семей.



В свою очередь, под гнётом наших проблем, наиболее уязвимы и сильнее страдают наши дети. Пагубно сказывается наша занятость на работе, отсутствие сил и времени на воспитание, отсутствие эмоциональной близости, тепла и принятия своих детей, игнорирование их базовых потребностей, замена положительного родительского примера на эпизодические «морали», предоставленность детей и подростков самим себе.

Важно с самого раннего возраста ребенка создание и возрождение общих с ребенком семейных ценностей и традиций именно Вашей семьи. Стоит обратить внимание на организацию занятости детей и подростков, с посещением кружков, секций, клубов по интересам и увлечениям.

На сегодняшний день суицид является одной из 10 наиболее частых причин смерти на Западе. Согласно статистике, каждый год до 160 тысяч человек во всем мире совершают самоубийство. Подавляющее число среди них – это подростки. При этом причины самоубийства, как взрослых людей, так и подростков, могут быть совершенно разными, они могут заключаться как в деловой или учебной сфере жизни человека, так и в личной.

Подростков, не получающих поддержки и понимания в семье и обществе, начинают одолевать одиночество, депрессия, чувство вины, стыд, с которыми они не в состоянии справиться сами. В

поисках выхода они могут думать об уходе из жизни. Попытка самоубийства может помочь подросткам привлечь к себе максимум внимания, в котором они так нуждаются, особенно от значимых в их жизни близких людей. Даже любовь, которую не принимают и не понимают, подростки могут выражать - жертвуя собой. Общественная значимость проблемы детских суицидов столь велика, что в борьбу за жизнь детей должны включиться все: общественность, государство, церковь, школа, специалисты.

Однако основную причину детских самоубийств нужно искать внутри семьи, поэтому первыми и главными защитниками детей от суицидов и от любого неблагополучия должны быть родители.

### ***Определение понятий***

*Суицид* (самоубийство) - это смерть, наступившая по неестественным причинам в результате повреждений, нанесенных добровольно самому себе. Суициду подвержены в равной степени люди различных социальных слоев, культур, вероисповеданий и возрастов. Профилактика суицида в этом отношении имеет огромное значение.

*Суицид* (самоубийство) – это лишение себя жизни на добровольной основе, без участия других людей. К сожалению, в современном обществе форма сведения счетов с жизнью является достаточно частым явлением. Причины самоубийства могут быть абсолютно разными, человек принимает такое решение на основании определенных жизненных трудностей психологического и социального характера

*Суицид* (от англ. suicide) – самоубийство – осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет для данного человека смысл. Под попыткой суицида подразумевается в меньшей степени стремление к смерти, чем вызов окружающему миру.

*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.

*Суицидальное поведение* – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

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

### ***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 лишить 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.



### *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.

### *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.

Основные причины суицидов анализируя причины самоубийств, статистика говорит о том, что основными среди них являются: возрастной кризис; грубые психические расстройства личности; развод с женой/мужем; смерть супруга; отсутствие семьи; неизлечимая болезнь; отсутствие работы; одиночество.

*Суицид среди детей в последнее время участился, что сопряжено с конфликтами в неблагополучных семьях, неурядицами с педагогами и одноклассникам и в школе.*

*Особую роль в психическом состоянии суицидников играют катаклизмы, экономические кризисы, другие форс-мажорные обстоятельства.*

## **Группы риска**

Ученые выделили группу риска, где возможность совершения самоубийства значительно выше, чем у других людей. Сюда относятся: лица, ведущие изолированный образ жизни, так называемые одиночки; подростки с нарушениями межличностных отношений; люди, злоупотребляющие алкоголем или наркотическими веществами; личности с криминальным или девиантным поведением; люди с повышенным уровнем самокритичности, а также страдающие от различных унижений; лица, пережившие утрату близкого человека.

По статистике, большая часть самоубийств регистрируется весной и летом. Из-за депрессий суицидальное поведение встречается у 70%, а 15% из них совершают задуманное.

## **Суицид как социальная проблема**

Это крайне опасное поведение, к которому приводит невозможность разрешения сложных жизненных ситуаций. Чаще проявлениям суицидального поведения подвержены молодые люди от 14 и до 16 лет, а также мужчины среднего возраста (40–50 лет). Среди женщин и студентов суицид встречается реже, но он чаще ведет к смерти. При этом только каждый пятый высказывает свои мысли вслух, что затрудняет предотвращение трагедии.

По статистике, в год кончают жизнь самоубийством около 3 тысяч человек, из них большая часть несовершеннолетних, и это, не считая попыток. Изучением проблемы и профилактикой суицида среди молодежи и студентов занимаются медицинские и социальные работники, психологи, педагоги.

Переходный возраст – сложный этап формирования личности, который мало у кого проходит гладко. Часто непростая жизненная ситуация толкает подростков на отчаянный шаг. Суицид среди детей является особой областью изучения психологов и педагогов.

***Необходимо как можно раньше объяснить подросткам, что такое суицид и как избежать проблемы.***

### ***Признаки суицидального риска***

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетом катастрофы, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и чёрное.
3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье, плохие отношения с близкими в данный период, потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжёлое заболевание и т. д.
4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощённость физического или психического плана, необходимость и неумение преодолевать трудности.



## **Как распознать надвигающийся суицид**

### **Внешний вид и поведение:**

- *Тоскливое выражение лица (скорбная мимика)*
- *Гипомимия*
- *Амимия поведение*
- *Тихий монотонный голос*
- *Замедленная речь*
- *Краткость ответов*
- *Отсутствие ответов*
- *Ускоренная экспрессивная речь*
- *Патетические интонации*
- *Причитания*
- *Склонность к нытью*
- *Общая двигательная заторможенность*
- *Бездеятельность, адинамиа*
- *Двигательное возбуждение*

### **Оценка собственной жизни**

- *Пессимистическая оценка своего прошлого*
- *Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого*
- *Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния*
- *Отсутствие перспектив в будущем*

### **Взаимодействие с окружающими**

- *Нелюдимость, избегание контактов с окружающими*
- *Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью*
- *Склонность к нытью, капризность*
- *Эгоцентрическая направленность на свои страдания*

### **Эмоциональные нарушения**

- *Неприязненное, враждебное отношение к окружающим*
- *Чувство ненависти к благополучию окружающих*
- *Чувство физического недовольства*
- *Безразличное отношение к себе, окружающим*
- *Чувство бесчувствия*
- *Тревога беспредметная (немотивированная)*
- *Тревога предметная (мотивированная)*
- *Ожидание непоправимой беды*
- *Страх немотивированный*
- *Страх мотивированный*
- *Тоска как постоянный фон настроения*
- *Чувство отчаяния, безысходности*
- *Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг*
- *Скука*
- *Грусть*
- *Уныние*
- *Угнетенность*
- *Мрачная угрюмость*
- *Злобность*
- *Раздражительность*
- *Ворчливость*
- *Брюзжание*

## ***Что может удержат подростка от суицида:***



✚ Установите заботливые взаимоотношения с ребенком.

✚ Будьте внимательным слушателем.

✚ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.

✚ Помогите определить источник психического дискомфорта.

✚ Вселяйте надежду, что все

проблемы можно решить конструктивно.

- ✚ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
- ✚ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.
- ✚ Внимательно выслушайте подростка!

## ***Что делать родителям, если они обнаружили опасность?***

- ✚ Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.
- ✚ Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком.

## *Советы для родителей по профилактике подростковых суицидов.*

- ✚ Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей.
- ✚ Помогайте своим детям строить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
- ✚ Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
- ✚ Больше любите своих подрастающих детей, будьте внимательными и, что особенно важно, деликатными с ними.
- ✚ Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком.

### *Для этого нужно:*

- ✚ расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- ✚ придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- ✚ помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у



подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

*Чем большим количеством антисуицидальных, жизнеутверждающих факторов обладает человек, в частности подросток, чем сильнее его «психологическая защита» и внутренняя уверенность в себе, тем прочнее его антисуицидальный барьер.*



### ***Используемая литература:***

1. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
2. <http://evrika.1class.ru/suicide/>
3. <http://receptdolgolet.ru/profilaktika/suicida.html>
4. Дюркгейм, Э. Самоубийство: социологический этюд / Э. Дюркгейм. – М.: Мысль, 1994. – 399 с.

### ***Рекомендуемая литература***

1. Актуальные проблемы суицидологии: Сборник трудов московского НИИ психиатрии. - М., 1978.
2. Амбрумова А. Г. Индивидуально-психологические аспекты суицидального поведения // Актуальные проблемы суицидологии. - М., 1978.
3. Амбрумова А. Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. - М., 1978.
4. Дюркгейм Э. Самоубийство (социологический этюд). - М., Мысль, 1994.
5. Исаев Д. С. Психология суицидального поведения. - Самара, 2000.



