

МАУ БМО СО ЦППМ и СП «Равновесие»

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

«Профилактика подросткового суицида»

п. Белоярский, 2025

Составитель: педагог – психолог
Липская Т.С.

Суицид — это преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.

Подростковый суицид — это **крик о помощи**, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания умереть, как правило, в этом возрасте нет.



Подросток часто переживает проблемы трех «Н»:

- непреодолимость трудностей
- нескончаемость несчастья
- непереносимость тоски и одиночества.

Отчаявшийся подросток вынужден бороться с тремя «Б»:

- беспомощностью
- бессилием
- безнадежностью.



Все суициды делятся на три группы:

Истинный суицид

- **Истинный суицид** – никогда не бывает спонтанным , хоть и выглядит довольно неожиданным.
- Такому суициду всегда предшествуют **угнетенное настроение, депрессивное состояние** или просто мысли об уходе из жизни.
- Тест на готовность к истинному суициду - **размышления человека о смысле жизни**. Поэтому своего рода «группу риска» по суицидам составляют подростки.
- Подросток **часто не находит для себя ответа**, каково его предназначение в этом мире, а в силу подросткового максимализма принять ответ - «жить для того, чтобы жить» - ему еще очень трудно.

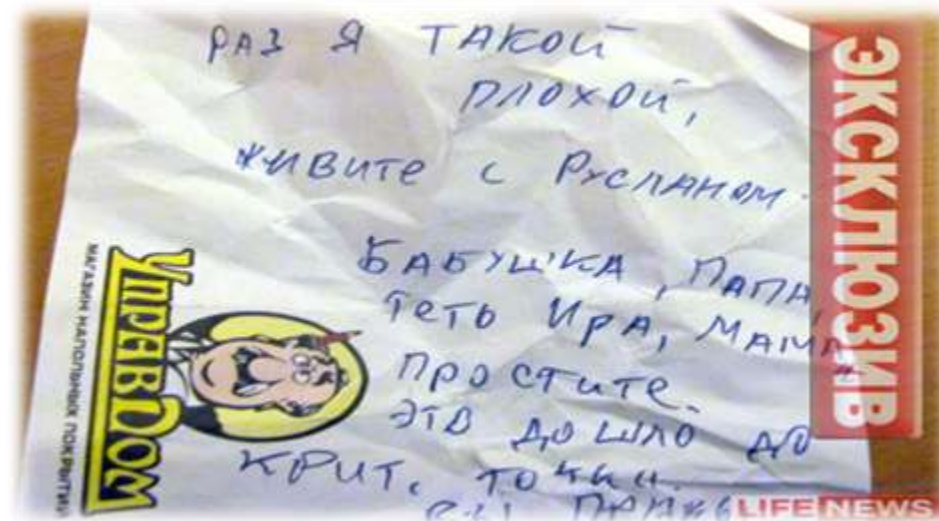


Демонстративный суицид

Демонстративный суицид - это попытка подростка вести диалог, только вот таким своеобразным и совершенно непригодным для этого методом. Большинство самоубийц, как правило, хотели вовсе не умереть, а только достучаться до кого-то, **обратить внимание на свои проблемы.**

- Демонстративный суицид иногда проявляется и как **способ своеобразного шантажа** - "сделай то-то и то-то или я застрелюсь, повешусь, брошусь под поезд...". Бич демонстративных самоубийц - случайность: случайно выстрелило ружье, случайно затянулась петля, случайно оказался скользким перрон...

А они-то хотели только попугать!



Аффективный суицид

- Аффективный суицид – **взрыв негативных эмоций**. Самый часто встречаемый тип суицида.
- Причина – тяжелая жизненная ситуация по мнению самого человека.
- Психологический смысл – отреагирование нервно-психического напряжения.



Степени выраженности суицидального поведения

- Первая степень - **пассивные суицидальные мысли** . Это фантазии на тему своей смерти, но не на тему лишения себя жизни как действия. Примером могут служить высказывания: *"Хорошо бы умереть"*, *"Заснуть и не проснуться"*, *"Если бы со мной это произошло, я бы умер"* .
- Вторая степень - **суицидальные замыслы** . Это активная форма проявления суицидальности, стремления к самоубийству. Параллельно формируется план реализации. Продумываются способы суицида, время и место действия.
- Третья степень - **суицидальные намерения** . Они вытекают из замыслов, при этом подкрепляются волевыми решениями, ведущими к поступку.



Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Поведенческие

- Внезапные изменения в поведении и настроении.
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приготовление к уходу.
- Пренебрежение внешним видом.
- Раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; 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;
- 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.



Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Вербальные

- Уверение в беспомощности и зависимости
- Прощание
- Шутки о желании умереть
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Медленная, маловыразительная речь
- Высказывание самообвинений
- Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить"; косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться";
- Много шутит на тему самоубийства;
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.



Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе

Эмоциональные

- Безднадёжность, беспомощность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерное опасение или страхи.
- Чувство собственной малозначимости.
- Рассеянность или растерянность.
- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга)
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или;
- 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 критически настроен по отношению к себе.



Основные причины суицидального поведения:

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, не разделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов.
- Проблемы и конфликты в семье.
- Слишком жесткое воспитание в виде морализаторства, очень строгого контроля и запретов, лишаящих свободы личного выбора (запрет на друзей, любимые занятия, игры, предпочитаемую одежду).
- Конфликты с друзьями, проблемы в школе. Ребенок — изгой в школе. Чувство мести и бессильной злобы могут способствовать суициду.
- Страх перед будущим.
- Потеря смысла жизни.
- Подражание кумирам
- Высокие ожидания, повышенные притязания к успехам ребенка, критика и наказание со стороны родителей.
- Прессинг успеха.
- Перегрузки и строгие требования в школе, страх не оправдать ожиданий дорогих людей.

Профилактика. Рекомендации для родителей

- Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с ребенком.
- **Выражать поддержку** способами, близкими и понятными именно вашему ребенку (объятия, совместные занятия, подарки, похвала и др.).
- **Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы** (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
- Стараться поддерживать **режим дня** (сон, режим питания).
- Помогать **конструктивно решать проблемы** с учебой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
- Научиться самому и научить ребенка применять **навыки расслабления**, регуляции своего эмоционального состояния в сложных ситуациях (книга О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).
- При необходимости обращаться за **консультацией к специалисту** (неврологу, детскому психологу, психиатру – в зависимости от ситуации).

Если Вы слышите...

«Ненавижу – школу!»

«Все кажется таким
безнадежным. Что толку?»

«Всем было бы лучше
без меня...»

«Вы не понимаете меня!»

«Мама, я совершил
скверный поступок!»

«Что, если у меня не
получится...»

Обязательно скажите...

«Что там происходит, что
заставляет тебя так
чувствовать?»

«Иногда мы чувствуем себя
подавленными...Давай подумаем, какие у
нас проблемы и прикинем, какую из них
надо решить в первую очередь».

«Ты очень много значишь для меня,
и меня беспокоит твое настроение.
Скажи мне, что происходит?»

«Скажи мне, как ты чувствуешь
себя: я действительно хочу это
знать!»

«Давай сядем и
поговорим об этом».

«Если не получится, я буду
знать, что ты сделал все
возможное!»

Не говорите...

«Когда я был в твоем возрасте...
Да ты просто лентяй!»

«Тебе бы следовало подумать о
тех, кому еще хуже, чем тебе!»

«Не говори глупости. Давай
поговорим о чем-нибудь
другом...»

«Кто же может понять
подростка в наши дни?»

«Что посеешь, то и
пожнешь!»

«Если не получится, это будет
из-за того, что ты недостаточно
постарался!»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!