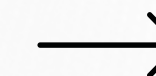


18+



# МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

---



# СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

---

Это форма агрессивного поведения, направленного на себя и выраженного в стремлении уйти из жизни.

Суицидальное поведение – это результат воздействия на личность учащегося ряда факторов, которые формируют **мотивацию совершения самоубийства**.

В основе мотивации суицидального поведения – встраивание самоубийства в мировоззрение ребенка как приемлемого и адекватного поведения.



# Мотивация суицидального поведения



## 01

САМОУБИЙСТВО  
– ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ  
ИЗБЕЖАТЬ РЕШЕНИЯ  
ПРОБЛЕМЫ,  
ОБЕСПЕЧИВАЕТ УХОД ОТ  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

---

## 03

САМОУБИЙСТВО  
– СПОСОБ ПОЛУЧИТЬ  
ЗНАЧИМОСТЬ И  
ПРИЗНАНИЕ, ОСТРАЯ  
НЕОБХОДИМОСТЬ В  
КОТОРЫХ  
ОБУСЛОВЛЕНА  
ОСОБЕННОСТЯМИ  
САМООЦЕНКИ.

---

## 02

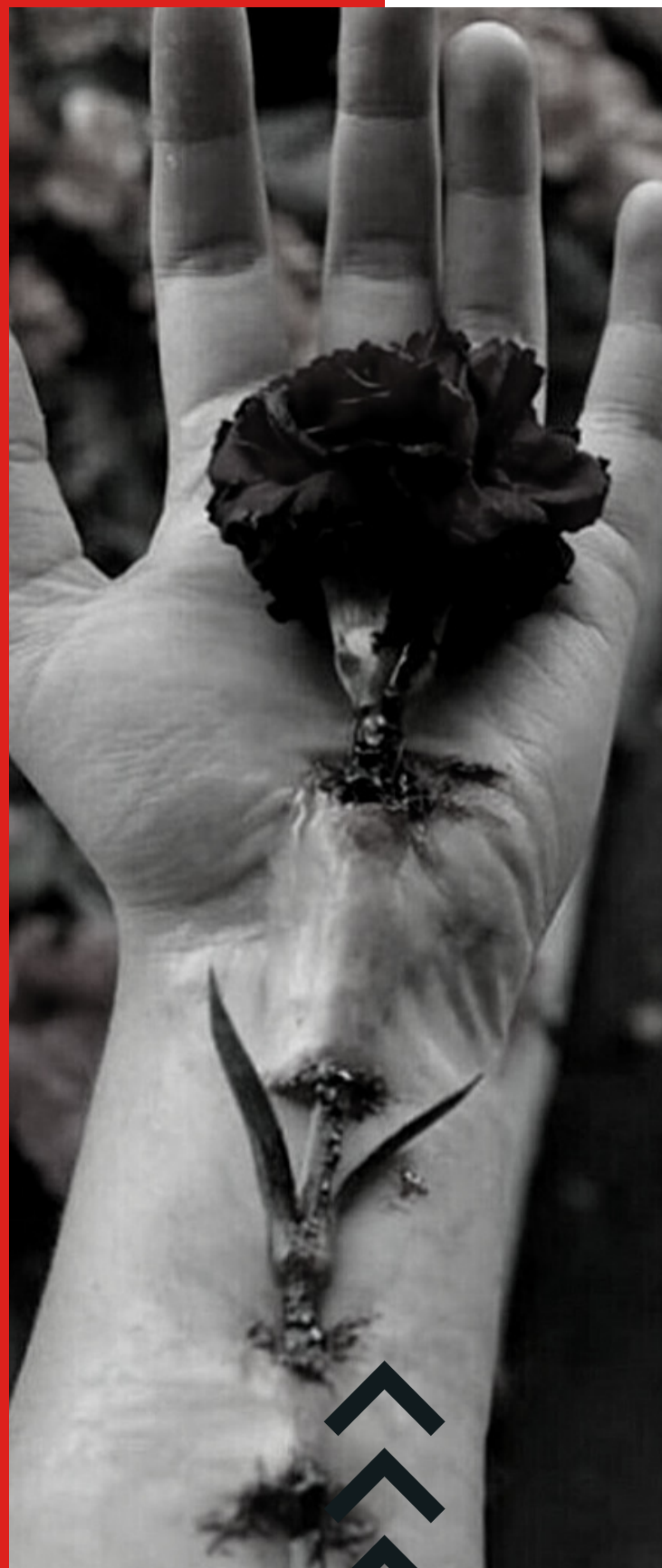
САМОУБИЙСТВО  
– МГНОВЕННЫЙ СПОСОБ  
ПРЕКРАЩЕНИЯ ДУШЕВНЫХ  
СТРАДАНИЙ ПРИ  
НЕХВАТКЕ ВНУТРЕННИХ  
РЕСУРСОВ ПЕРЕЖИТЬ  
ДУШЕВНУЮ БОЛЬ.

---

## 04

САМОУБИЙСТВО  
– СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ  
КОНТРОЛЯ ЗА СВОЕЙ  
ЖИЗНЬЮ В СИТУАЦИИ  
СОЦИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ  
И ГИПЕРОПЕКИ.

---



# САМОУБИЙСТВО

---

ЭТО СООБЩЕНИЕ ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ:

«Мне нужна **ПОМОЩЬ** в решении проблем»

«Я хочу жить **по-другому**»

«Я хочу иметь **право на жизнь**»

«Я хочу чувствовать себя **ЖИВЫМ**»

**ВАЖНО!**

Раннее выявление риска  
суицидального поведения  
обучающихся **ВОЗМОЖНО** с  
**ПОМОЩЬЮ СИСТЕМЫ маркеров.**



МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ  
В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ





Изменения эмоционального фона, обычно нехарактерные для ребенка, – это первый признак того, что ребенок переживает трудности в какой-либо области своей жизни. Зачастую перепады настроения могут сменяться длительным периодом тоски, раздражения или апатии. Нестабильное эмоциональное состояние снижает самоконтроль ребенка за своим поведением. Психологические проблемы проявляются в отсутствии у ребенка желания делиться подробностями своей жизни со взрослыми, а также отказом от помощи.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ





Подросток, склонный к суицидальному поведению, чувствует себя одиноким, непонятым окружающими, никому не нужным и отвергнутым.

ЗАМКНУТОСТЬ И  
СТРЕМЛЕНИЕ ИЗБЕГАТЬ  
ОБЩЕНИЯ







Интерес к теме смерти является естественным для ребенка, проявляется он уже в раннем детстве. Однако частые разговоры и шутки о смерти и самоубийстве могут выходить за рамки здорового интереса и свидетельствовать о прямом намерении ребенка расстаться с жизнью.

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ  
БЕССМЫСЛЕННОСТИ  
ЖИЗНИ, СОБСТВЕННОЙ  
БЕСПОМОЩНОСТИ И  
НЕНУЖНОСТИ





Разговоры о самоубийстве – способ, которым ребенок пытается привлечь внимание к себе и своему состоянию.

РАЗГОВОРЫ И  
СПЕЦИФИЧНЫЙ ЮМОР  
О СМЕРТИ И  
САМОУБИЙСТВЕ





Происходят резкие изменения в привычном образе жизни подростка: учеба, хобби и увлечения теряют значимость, наблюдается стремление к изоляции и одиночеству. Ребенок избегает общения с окружающими и взаимодействует с крайне узким кругом лиц. Он может поменять стиль одежды и цвет волос, предпочитая темные оттенки, внешний вид становится неряшливым и неаккуратным. Ребенок может избегать разговоров о своей занятости, скрывать свои поступки и действия.

УТРАТА ИНТЕРЕСА  
К ПРИВЫЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И  
УВЛЕЧЕНИЯМ





Самоповреждение – это нанесение порезов и царапин острыми предметами, а также ожоги на кожных покровах, чаще всего – предплечий и бедер, реже – кистей рук и живота. С помощью самоповреждений ребенок пытается отвлечь себя физической болью от эмоциональных страданий, иногда самоповреждения – способ наказать себя за неудачи и собственную никчемность.



САМОПОВРЕЖДЕНИЕ





Для того, чтобы справиться с эмоциональным напряжением, дети (преимущественно подростки) наносят самоповреждения, совершают поступки с риском для жизни и здоровья, употребляют алкоголь, табачные и наркотические вещества.

ПОВЕДЕНИЕ,  
СВЯЗАННОЕ С РИСКОМ  
ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ





Обесценивание собственной жизни и своей личности проявляется в угрожающем жизни поведении: одинокие прогулки по плохо освещенным местам в позднее время суток, посещение заброшенных зданий, нарушение правил дорожного движения, хождение по краю крыши многоэтажного здания, провоцирование драк и т.д. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ – это инструменты быстрого достижения состояния расслабления и отвлечения от имеющихся в жизни ребенка проблем, а также временный способ поднятия самооценки.

## ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ЖИЗНИ





Подросток может в символической форме готовиться к своему уходу из жизни, выкидывая памятные для него вещи, удаляя файлы на компьютере и смартфоне, уничтожая фотографии, книги, тетради и т.д.

ЛИКВИДАЦИЯ  
ЛИЧНЫХ ВЕЩЕЙ





МАРКЕРЫ  
ПРОЯВЛЕНИЯ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ В  
ВИРТУАЛЬНОЙ  
ЖИЗНИ







Погружение в Интернет-пространство позволяет подростку, испытывающему психологические трудности, отвлечься от переживаний и сократить время пребывания в реальности. Таким образом, навязчивое желание постоянно просматривать обновления социальных сетей – сигнал о том, что подросток не интересуется окружающим миром, общением и повседневной деятельностью.

ПОСТОЯННОЕ  
ПРЕБЫВАНИЕ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ





Повышенный интерес к способам и местам самоубийств, поиск информации о популярных личностях, совершивших самоубийство, а также внимание к контенту на тему смерти (фото-, видео- и аудиофайлы) с одной стороны может свидетельствовать о романтизации суицида и образа человека его совершившего, а с другой – о принятии самоубийства как способа решения жизненных проблем.

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ,  
ПОСВЯЩЕННОЙ  
СУИЦИДАЛЬНЫМ ТЕМАМ





Однако, контент, вызывающий интерес у подростков, может быть напрямую не связан с совершением суицида, но содержать материалы, косвенным образом мотивирующие к суицидальному поведению (околосуицидальный контент) через романтизацию смерти, образа жертвы, психических расстройств (чаще всего депрессии и шизофрении), самоповреждений, употребления психоактивных веществ и т.д. Сообщества, группы и аккаунты с наполнением такого характера достаточно популярны у детей подросткового и раннего юношеского возраста, имеют большое количество подписчиков, «лайков» и репостов.

ПОДПИСКИ НА  
СООБЩЕСТВА, ГРУППЫ,  
АККАУНТЫ СОДЕРЖАЩИЕ  
ДЕПРЕССИВНЫЙ КОНТЕНТ





Изменение или удаление аватарки в социальных сетях. Удаление аватарки, материалов со страницы в социальных сетях, а также удаление самого аккаунта – имитация самоубийства в виртуальном пространстве, таким образом ребенок может психологически подготовиться к суициду. Также удаление своих данных в социальных сетях – это ритуал своеобразного наведения порядка в делах перед смертью.

АВАТАР -  
ИЗОБРАЖЕНИЕ ПРОФИЛЯ  
В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ





Публикация в статусе фраз или цитат на тему смерти и самоубийства, публикация и репостинг материалов депрессивной тематики, а также на тему смерти и самоубийства. Изменение аватарки, публикация депрессивных статусов, контента на тему смерти и самоубийства – это способ выразить свои переживания и привлечь внимание к себе и своим чувствам. Кроме того, в статусе ребенок может опубликовать просьбу о помощи и прощание как прямое указание на подготовку к самоубийству.

ПУБЛИКАЦИЯ  
ДЕПРЕССИВНЫХ  
СТАТУСОВ





Удаление содержания или самого Интернет-аккаунта, ограничение доступа к Интернет-аккаунту, занесение Интернет-друзей в «черный список», ограничение доступа к Интернет-аккаунту и занесение виртуальных друзей в черный список говорит об отсутствии доверия к окружающим и желании скрыть свои планы и намерения.

УДАЛЕНИЕ АККАУНТА



# ЧТО ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ СУИЦИД?

---

## ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

- Наличие психологического контакта педагогов и обучающихся.
- Знание системы маркеров риска суицидального поведения.
- Внимание к поведению и внешнему виду обучающихся в реальной жизни.
- Мониторинг активности обучающихся
- Оперативность мер в случае явного риска совершения суицида обучающимся.





# ЧТО ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ МОТИВАЦИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

---



01

Обучение подростков социально приемлемым и жизнеспасающим методам решения жизненных проблем.

02

Обучение подростков выражению эмоциональных реакций и управлению ими.

03

Повышение уровня развития навыков социального функционирования.

04

Формирование позитивного отношения к собственной личности, телу, способностям и жизни в целом.

05

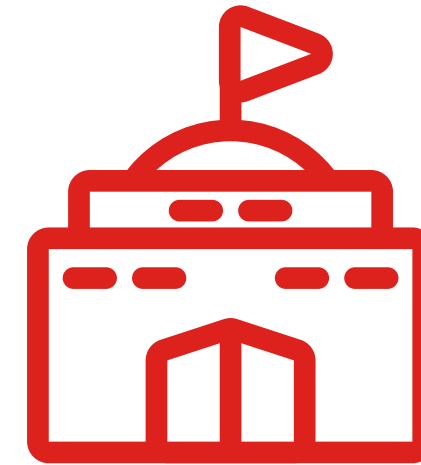
Формирование представления о жизни и смерти.





# ПРИ УГРОЗЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕОБХОДИМО:

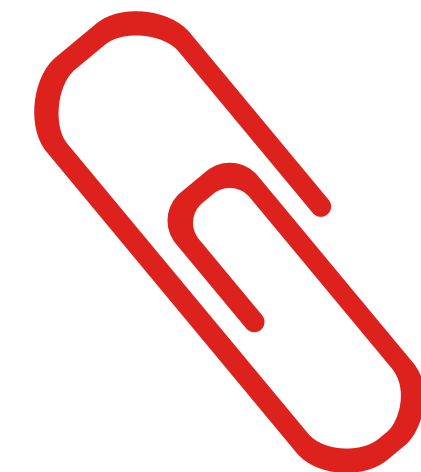
---




Поставить в известность психологическую службу, руководство образовательной организации, законных представителей обучающегося



Контролировать посещаемость учебных занятий



Собрать информацию об условиях жизни обучающегося



# КЛЮЧЕВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

---

по проблемам суицидального поведения  
обучающихся

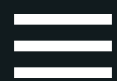




Именно по этой причине к работе с обучающимися, находящимся в “группе риска” **необходимо привлечь максимальное количество взрослых**, с которыми у подростка **сформированы теплые доверительные отношения**: родители и родственники, школьные учителя, психолог и др. Важно наладить психологический контакт с обучающимся и расположить его к общению.

**ДОВЕРИЕ К  
ЗНАЧИМЫМ ВЗРОСЛЫМ  
– ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ**





Об угрозе суицидального поведения должны знать родители или законные представители обучающегося, руководство учебного заведения, психолог и отдел воспитательной работы с целью разработки и оказания комплексной помощи ребенку. Запрещено предавать огласке личность обучающегося и особенности его состояния лицам, не вовлеченным в процесс оказания помощи, в том числе другим участникам образовательного процесса.

ОБ УГРОЗЕ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ  
РОДИТЕЛИ ИЛИ ЗАКОННЫЕ  
ПРЕДСТАВИТЕЛИ  
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ





В индивидуальной беседе с обучающимся необходимо сказать о том, что вы заметили изменения в его эмоциональном состоянии, образе жизни и поведении и при желании самого подростка готовы помочь. Не стоит заставлять обучающегося делиться переживаниями против его воли.



ВЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ





Если обучающийся рассказал о том, что его тревожит и ранит или просто выразил свои чувства, важно ему помочь решить обнаруженные проблемы и стабилизировать эмоциональное состояние. При угрозе суицидального поведения подростку необходима психологическая помощь, поэтому обращение в психологическую службу должно быть безотлагательным. Если в образовательном учреждении нет психолога, за помощью можно обратиться в другую организацию, например, в учреждения социальной защиты населения.

ВАЖНО ПОМОЧЬ  
РЕШИТЬ  
ОБНАРУЖЕННЫЕ  
ПРОБЛЕМЫ И  
СТАБИЛИЗИРОВАТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
СОСТОЯНИЕ





При выявлении косвенных признаков риска суицидального поведения необходимо наладить наблюдение за обучающимся: контролировать посещение образовательного учреждения, кружков и секций, а также досуговую деятельность через связь родителей с педагогами, **не демонстрируя факт наблюдения перед подростком.** Подростков “группы риска” суицидального поведения не рекомендуется оставлять в одиночестве. Чем больше времени подросток проводит один, тем больше у него есть возможностей воплотить суицидальные намерения.



НЕОБХОДИМО  
НАЛАДИТЬ  
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА  
ОБУЧАЮЩИМСЯ:  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
ПОСЕЩЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ





Чаще всего именно в аккаунтах социальных сетей дети публикуют предсмертное обращение. При обнаружении такового – необходимо в срочном порядке определить местонахождение подростка, оповестить психолога и родителей или законных представителей, найти обучающегося и оказать ему психологическую помощь. Возможно, понадобится вмешательство врачей, если подросток предпринял попытку покончить с собой или нанес себе серьезные повреждения.

**ВАЖНО НЕ ПРЕКРАЩАТЬ  
НАБЛЮДЕНИЕ ЗА  
ПОВЕДЕНИЕМ  
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И  
ОТСЛЕЖИВАТЬ  
ИЗМЕНЕНИЯ  
ИНТЕРНЕТ-АККАУНТА**







При необходимости родителям потребуется организовать ребенку специализированную медицинскую помощь, включающую психиатрическое обследование и лечение.

ОРГАНИЗОВАТЬ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ  
ПОМОЩЬ





Родителям рекомендуется окружить подростка ненавязчивым вниманием и заботой, организовать совместный досуг. Если в семье есть проблемы взаимопонимания, необходимо обратиться за семейной консультацией к психологу.

ОКРУЖИТЬ ПОДРОСТКА  
НЕНАВЯЗЧИВЫМ  
ВНИМАНИЕМ И ЗАБОТОЙ





Психологу рекомендуется организовать групповые тренинговые занятия по **повышению уровня жизнестойкости** обучающихся и развитию навыков совладания со стрессом.

ПРОВЕСТИ ГРУППОВЫЕ  
ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ





Педагогам и специалистам отдела воспитательной работы рекомендуется организовать групповые развивающие и досуговые занятия в целях повышения мотивации обучающихся к **активной жизнедеятельности** и **усилению ценности жизни в их мировоззрении.**

ОРГАНИЗОВАТЬ  
ГРУППОВЫЕ  
РАЗВИВАЮЩИЕ И  
ДОСУГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ



# ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СУИЦИДА – КОМАНДНАЯ РАБОТА!

---

- Педагоги совместно со специалистами по воспитательной работе в рамках классных часов и внеучебных занятий проводят с учебной группой беседы и практические занятия, формирующие интерес к жизни.
- Психолог оказывает адресную помощь обучающемуся и семье в решении актуальных жизненных проблем, проводит социально-психологические тренинги с учебной группой по повышению уровня жизнестойкости учащихся.
- Родители окружают подростка заботой и оказывают поддержку, при необходимости организуют медицинскую помощь.



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
8 800 2000 122



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ  
8 (351) 261 10 87



ИНФОРМАЦИОННО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ  
СООБЩЕСТВО «DIGITAL ПСИХОЛОГ»  
[HTTPS://VK.COM/HOTLINE\\_HELP\\_ME/](https://vk.com/hotline_help_me/)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ



[https://chirpo.ru/  
monitoring-social](https://chirpo.ru/monitoring-social)

СООБЩЕСТВО ВКОНТАКТЕ  
ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ



<https://vk.com/nicmp>