



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД  
**ВИКТОРИЯ**

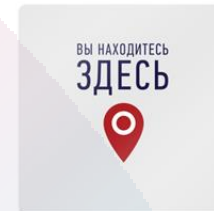
# ПОДДЕРЖКА ПОДРОСТКОВ ИЗ ПРИЕМНЫХ СЕМЕЙ С «РАЗВОРОТОМ К РОДИТЕЛЯМ». КАК УВИДЕТЬ ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ?

Ордина Зоя Александровна



# Суицидальное поведение:

**Самоубийство, суицид** (от лат. *sui caedere* «убивать себя») — преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное.



# Статистика:

- По данным ВОЗ, депрессия занимает четвертое место в мире среди ведущих причин заболеваемости и инвалидности подростков в возрасте 15–19 лет. В России около 10% населения (15 миллионов человек) имеют диагноз «депрессия», из них около 5 % — подростки в возрасте от 14 до 17 лет (но помощь получают менее 2%).
- С депрессией связаны и другие формы эмоционального неблагополучия - самоповреждающее поведение, суицидальные мысли, тревога и др.
- По данным МГППУ, от 10 до 14% старших школьников и студентов сообщают, что у них был один случай самопорезов, а 3% - что это происходит часто. Суицид - третья по распространенности причина смерти в возрастной группе 15-19 лет (ВОЗ, 2020), а Россия в 2019 г. Оказалась на 3 месте в мире по числу самоубийств.

# Причины суицидального поведения у подростков:

- конфликты с окружающими — 94%, в первую очередь с родителями — 66%,
- переживание обиды — 32%,
- чувство одиночества, стыда, недовольства собой, боязнь наказания — 38%,
- состояние здоровья — 15%.

## Цели у подросткового суицида бывают разные:

Привлечение внимания

Заставить кого-то сделать что-то

Потребность в заботе и помощи близких и любимых

Прекратить боль

Отсутствие внутренних сил справиться со своей жизнью

Ряд исследователей описывают **три стадии** приближения подростка к осуществлению суицидальных намерений.

“ В первый период времени самоубийство кажется лишь одним из возможных решений сложных проблем. Если ситуация приобретает критический характер, подросток может решиться на самоубийство, которое может казаться ему единственно возможным выходом.

“ На втором этапе подросток активно занят продумыванием возможного самоубийства. Взвешиваются все “за” и “против”.

“ На третьем этапе решение о самоубийстве уже принято. Подросток продумывает конкретный план, прощается с жизнью и близкими людьми.

# Мотивы (Моховиков, 2001а). :

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувства 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 («эффект Вертера»).

# Суицидальное поведение у подростков (А.Е. Личко, Е. Шир) :



- Демонстративное
- Аффективное
- Истинное.

По другой классификации выделяют следующие типы суицидального поведения подростков:

- Преднамеренное
- Неодолимое
- Амбивалентное
- Импульсивное
- Демонстративное

# Проблема трех «Н» (Е.М. Вроно):



- Непреодолимость трудностей
- Нескончаемость несчастья
- Непереносимость тоски и одиночества.

При этом подросток должен бороться с тремя «б»:

- Беспомощностью
- Бессиливем
- Безнадежностью

# Мифы и факты о суициде

МИФ	ФАКТ
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание.	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и, таким образом, «кричит» о помощи и ставит в известность о своей боли людей.
Настоящее самоубийство случается без предупреждения.	Примерно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке.
Самоубийство—явление наследуемое, значит, все равно ничем не поможешь.	Оно не передается генетически. Человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении.
Те, кто кончает собой, психически больны, значит им нельзя помочь.	Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием.
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы.	Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида.
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что, опасность позади, можно не заботиться об этом.	Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата.
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их дело.	Подавляющее большинство суицидентов хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т.п.
Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить.	Большинство суицидентов вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим.
Все самоубийцы--- депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач.	Не все суициденты страдают депрессией. Практически самоубийство может быть осуществлено любым человеком, любого типа характера, с любыми склонностями.



# Оценка степень суицидального риска (Молтсбергер, 2003):

- предшествующая попытка суицида;
- суицидальная угроза;
- оценка предшествовавших реакций суицидента на стресс, особенно на утраты;
- оценка уязвимости суицидента к трем угрожающим жизни аффектам – одиночеству, презрению к себе и ярости;
- оценка наличия и характера внешних ресурсов поддержки;
- оценка возникновения и эмоциональной значимости фантазий о смерти и
- оценка способности суицидента к проверке своих суждений реальностью.



## **Вот некоторые мысли, чувства и ситуации, которые свойственные людям с суицидальными переживаниями.**

- Я могу подумать и почувствовать, что:
- все безнадежно и нет смысла дальше жить;
- хочется расплакаться и думать только о худшем;
- боль невыносима настолько, что сложно представить;
- все бесполезно, и я никому не нужен;
- я доведен до отчаяния;
- всем будет лучше без меня;
- тело будто не принадлежит мне и иногда хочется замереть, и не двигаться.

«Что такое суицидальные мысли?» центр Перекресток.

Данный материал публикуется с разрешения организации Mind (mental health charity), Великобритания. Оригинальную версию вы можете найти на сайте [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

# Где я могу получить помощь?

- Поддержка близких
- Помощь врача/Помощь терапевта
- Личная терапия/обращение к психологу
- Медикаментозное лечение
- Помощь в кризисных ситуациях
- Телефонная служба поддержки
- Группы поддержки

«Что такое суицидальные мысли?» центр Перекресток.

Данный материал публикуется с разрешения организации Mind (mental health charity), Великобритания. Оригинальную версию вы можете найти на сайте [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

# Планы:

- План безопасности напоминает тебе по шагам о том, что ты можешь сделать сейчас, чтобы обеспечить свою безопасность.
- Кризисный план – это более детальный план, согласованный с врачом и психотерапевтом, который описывает твои шаги в прошлом, обеспечившие тебе безопасность. В нем также указано, подписано ли тобой предварительное согласие или заключение на поддерживающее медикаментозное лечение, в котором ты нуждаешься в случае необходимости.

«Что такое суицидальные мысли?» центр Перекресток.

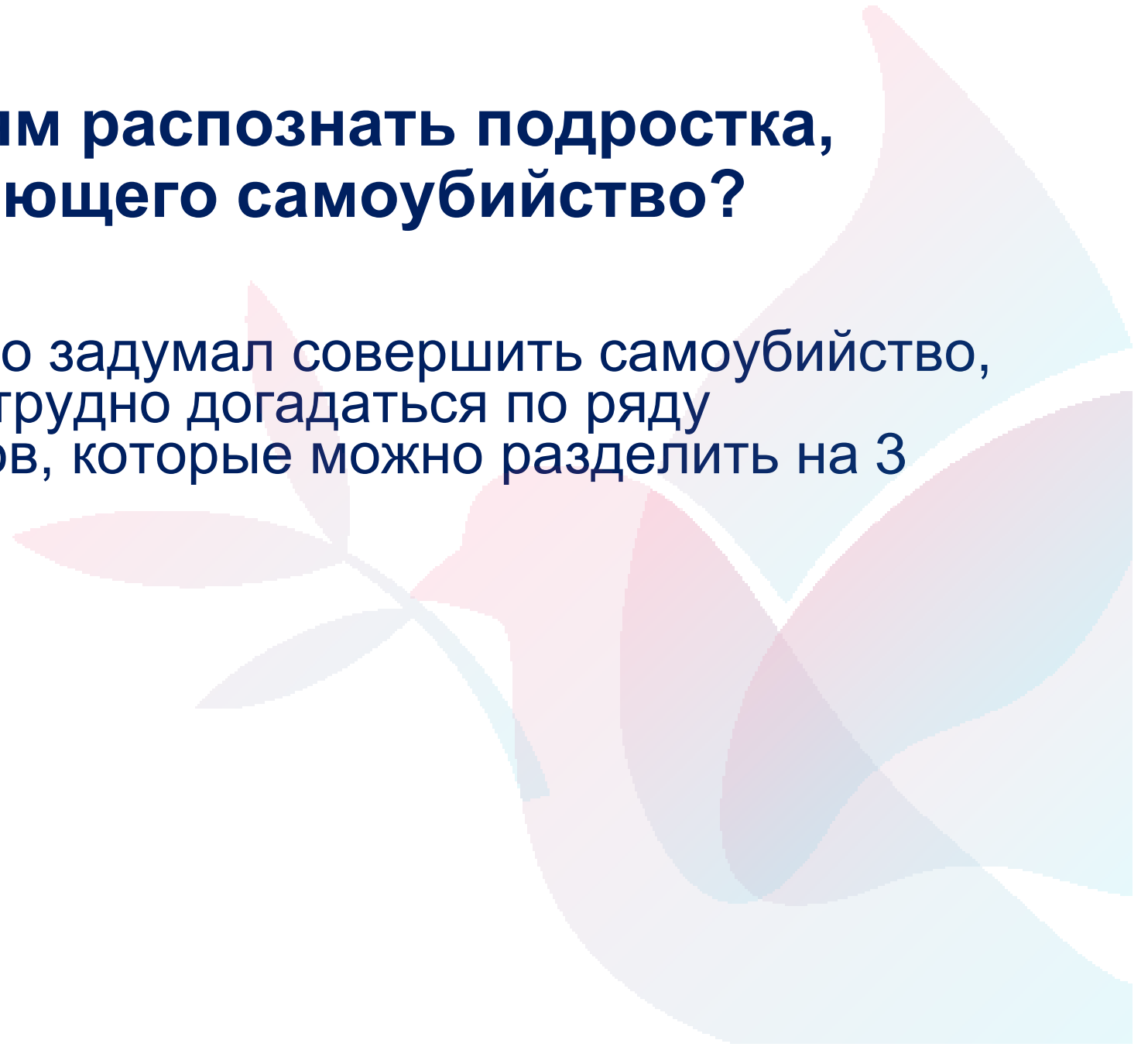
Данный материал публикуется с разрешения организации Mind (mental health charity), Великобритания. Оригинальную версию вы можете найти на сайте [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

# Составление «Плана безопасности» (А. Венцель, С. Джагера–Химена) :

- 1) описание сигналов (триггеров), предупреждающих о возможности суицида;*
- 2) совладающие приемы, которые может использовать сам пациент;*
- 3) список людей, с которыми он может связаться для открытого обсуждения своего кризиса;*
- 4) список людей, которые могут ему помочь справиться со своим состоянием без сообщения им деталей происходящего;*
- 5) информация о контактах для неотложной помощи (лечащий специалист, горячая линия и т.д.);*
- 6) план переключения — отказа от установки на уход из жизни.*

## Как родителям распознать подростка, обдумывающего самоубийство?

- Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы:
- Словесные
- Поведенческие
- Ситуационные



# Что делать родителю?

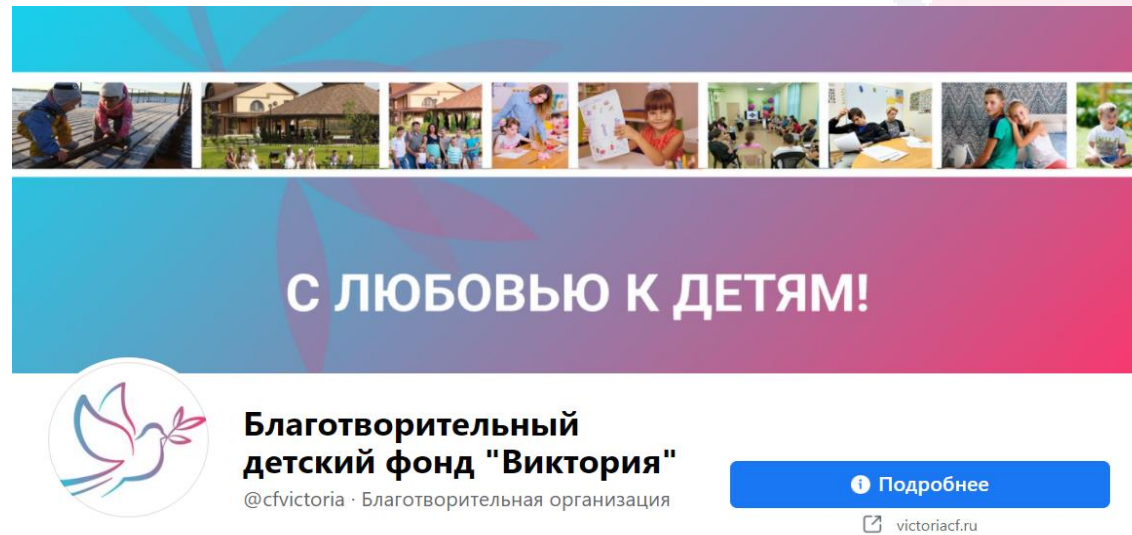
- **Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Не пытайтесь утешить общими словами** типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, **необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. А не осуждение и порицание.** Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- **Оцените серьезность намерений** и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
- **Оцените глубину эмоционального кризиса.** Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- **Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам такого ребенка.** Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому **важно задавать вопросы о самоубийстве**, не избегать этой темы.
- **Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве.** Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказывать свои проблемы.
- **Выработайте совместные решения о дальнейших действиях.** Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения

# Благотворительный детский фонд «ВИКТОРИЯ»


Благодарим за внимание!

Сайт: <https://victoriacf.ru/>

Социальные сети: <https://www.facebook.com/cfvictoria>  
[https://www.instagram.com/victoria\\_foundation/](https://www.instagram.com/victoria_foundation/)



С ЛЮБОВЬЮ К ДЕТЯМ!

 **Благотворительный детский фонд "Виктория"**  
@cfvictoria · Благотворительная организация

[Подробнее](#)

[victoriacf.ru](https://victoriacf.ru/)