

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 54 Советского района Волгограда»

Введен в действие
приказом директора
МОУ СШ №54

от «31» августа 2024г.

приказ № 430/1
Директор МОУ СШ №54

Н.А. Белибихина

от «31» августа 2024г.



Согласован

На Совете школы

протокол № 1

от «31» августа 2024г.

Утвержден

решением Педагогического
совета МОУ СШ №54

протокол № 1

от «31» августа

Председатель педсовета

Н.А. Белибихина

от «31» августа 2024г.

**Программа по профилактике
суицидального риска**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Педагог-психолог
Тилицына Д.С.

Волгоград, 2024

1. Пояснительная записка

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового сообщества. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2025 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза. По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьёй отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Цели программы:

- формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между собой, другими людьми и миром в целом.
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса учащихся с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп как в воспитательно-образовательном процессе, так и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

Основные направления деятельности:

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.
4. Работа с педагогами.

Принципы реализации программы:

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

Ожидаемый результат:

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов (психолога), администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

Сроки реализации программы: 2022-2023 уч.г.

2.Словарь терминов

Суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

Суицидальная попытка – это целенаправленные действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

Суицидальные замыслы – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент - человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

3. Система программных мероприятий

Сроки	Содержание деятельности	Ответственный, привлекаемые специалисты
Ежемесячно	Обновление картотеки на педагогически запущенных детей, опекаемых и учащихся, состоящих на учете (ВШК, ПДН, КДН)	Социальный педагог
По мере выявления	Постановка на школьный учет учащихся из семей, находящихся в социально - опасном положении.	Социальный педагог Педагог-психолог
В течение учебного года	Организации внеучебной деятельности учащихся «группы риска»	Социальный педагог Педагог-психолог
1 учебная четверть	Родительские собрания, беседы для родителей «Микроклимат в семье»	Социальный педагог
Согласно плану школы	Работа классных руководителей 5 - ых классов по преодолению проблем адаптационного периода	Социальный педагог Педагог-психолог
В течение учебного года	Индивидуальные консультации с «проблемными» учащимися и их родителями	Педагог-психолог Социальный педагог
В конце каждой четверти	Организация и контроль каникулярной занятости подростков «группы риска»	Социальный педагог
В течение учебного года	Индивидуальная работа с учащимися, состоящими на внутришкольном учете	Социальный педагог
1 учебная четверть	Мероприятия (классные часы), Акции	Социальный педагог
1 учебная четверть (октябрь)	Разработка памятки для педагогов и родителей «Поведенческие признаки ребенка, находящегося в социально - опасном положении»	Социальный педагог
В течение учебного года	Работа по профилактике пропусков и дисциплинарных проступков учащихся	Социальный педагог
Согласно плану взаимодействия	Встреч (беседы) учащихся с инспектором ПДН	Социальный педагог, инспектор ПДН
1 учебная четверть (октябрь)	Организация каникулярной занятости подростков «группы риска»	Социальный педагог
В течение учебного года	Индивидуальная работа с опекунами и семьями «группы риска» по оказанию помощи по воспитанию детей	Социальный педагог
1 учебная четверть	Методическая помощь классным руководителям «Работа с подростками девиантного поведения»	Социальный педагог

	(засед. ШМО)	
2 учебная четверть (ноябрь)	Проведение акции, посвященной Всемирному Дню доброты (13 ноября)	Социальный педагог
Согласно плану работы школы	Тренинговые занятия с учащимися 9-х классов «Способы борьбы со стрессом»	Педагог-психолог
2 учебная четверть (ноябрь)	Проведение родительских собраний на «Безопасность детей в сети Интернет»	Социальный педагог, учителя информатики, классные руководители
В течение учебного года	Индивидуальная работа с учащимися, имеющими проблемы в обучении и адаптации	Социальный педагог
Согласно рабочим планам	«Милосердие и сострадание» - тематические занятия	Учителя начальной школы
2 учебная четверть (декабрь)	Мероприятия в рамках месячника толерантности	Социальный педагог рук-ль ШМО
В течение учебного года (декабрь, май)	Обследование условий жизни опекаемых детей (контроль успеваемости, посещаемости)	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
3 учебная четверть (январь)	Диспут «Мы в ответе за свою жизнь» (6,7-е классы)	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
Согласно рабочим планам	Тематическое занятие «Жизнь – дар Божий»	Учителя истории, ОДНКНР, кл.руководители
3 учебная четверть (февраль)	Беседы (круглые столы) в 9-11-ых классах «Жизненные ценности современной молодежи»	Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
Согласно плану работы КДНиЗП	Участие в межведомственном профилактическом рейде	
3 учебная четверть (март)	Выступление на педсовете школы на тему «Профилактика подросткового суицида»	Социальный педагог, инспектор ПДН
3 учебная четверть (март)	Беседа с родителями 9-х и 11-го класса на родительском собрании «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену» (в рамках подготовки к ГИА и ЕГЭ)	классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог
В течение учебного года	Обновление стенда информации у кабинета социального педагога	Социальный педагог, педагог-психолог
4 учебная четверть (май)	Обследование условий жизни опекаемых детей (контроль успеваемости, посещаемости)	Социальный педагог, педагог-психолог, инспектор по охране прав детства
В конце учебного	Организация каникулярной (в т.ч. трудовой)	классные

года,	занятости подростков в летний период	руководители, социальный педагог, педагог-психолог
В течение каникул	Контроль каникулярной занятости подростков «группы риска»	классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог инспектор ПДН

4.Список литературы

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

Приложение

Семинар

«Профилактика суицидальных попыток среди подростков» (для классных руководителей 7-8-9 кл.)

Цели:

- анализ основных понятий и подходов к изучению проблемы суицида;
- формирование позитивного образа Я, коммуникативной компетентности, ценностного отношения к жизни;
- предоставление информации по профилактике суицидальных наклонностей

Задачи:

- проанализировать основные понятия и подходы к изучению проблемы суицида;
- рассмотреть этапы, виды суицида;
- определить причины характерные для подростков с суицидальным поведением

Наглядно-демонстрационный материал:

Памятки для родителей, памятки классным руководителям

Введение

Актуальность проблемы.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день. Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. И если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид. В настоящее время выбор данной темы обусловлен актуальностью проблемы самоубийств. Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2025 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в два раза.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых. Неблагоприятным считается тот факт, что наиболее высокие показатели завершенных самоубийств отмечаются в группах лиц молодого и среднего возраста. Самый распространенный случай самоубийства – повешение. Ранее считавшийся наиболее опасный для суицида возраст - около 30 лет - стал уменьшаться до 24-х и даже 15-ти лет, суицидологи были вынуждены констатировать страшный показатель "помолодевшего суицида": самоубийство становится третьей по счету ведущей причиной смерти среди 15-24 летних людей. В связи с этим повсеместно проводятся меры профилактики, в целях предупреждения суицидальных наклонностей.

Основные социологические понятия и подходы к проблеме суицида

Суицид - самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни. Самоубийство как явление существует практически столько же, сколько

существует на земле человек. Над проблемой суицида работало и работает множество авторов. Понятие «суицид» каждый автор трактует по – своему. Например: И.П. Красненкова выделяет понятие «сознательный суицид», когда страдающим лицом является сам активно действующий субъект, знающий об ожидающих его результатах и сознательно выполняющий план насилия. Гишинский Я.И. определяет суицид как намеренное лишение себя жизни. Как социальное явление самоубийство столь же отличается от индивидуального поведенческого акта, как преступность отличается от преступления. Так же суицид трактуется как акт самоубийства, совершаемый в состоянии сильного душевного расстройства либо под влиянием психического заболевания, под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл. Причины социальных феноменов следует искать в социальной среде, в природе самого общества. Объяснить социальный феномен - значит отыскать действенную причину его возникновения. Понять причины, осмыслить их - во многом означает сделать первый шаг к их устранению.

Этапы и виды суицида

Существуют категории самоубийц с их психологическими портретами: эгоист (выпавший из сообщества), альтруист (слишком преданный сообществу, принимающий смерть "за компанию"), анемичный самоубийца (отсутствие общечеловеческих ценностей и принятых правил поведения), фаталист (отсутствие необходимых для самовыражения свобод).

Если говорить о самом явлении суицида, то можно выделить несколько этапов. Выделяется пресуицид, когда у человека появляются сначала недифференцированные мысли, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни» и тому подобное. Не имеется четкого представления о смерти, а имеется самоотрицание жизни. Такие суицидальные формы бывают, свойственны и нормальным людям в тех или иных ситуациях. Но если процесс продолжается, то на следующем этапе пресуицида мы видим пассивные суицидальные мысли, которые характеризуются представлениями, фантазиями на тему лишения себя жизни. На следующем этапе возникают суицидальные замыслы. Это активные формы суицидальности. Идет разработка плана суицида, продумывается способ, выбирается время и место действия. Следующий этап - это суицидальные намерения: когда принято решение о самоубийстве - непосредственно суждение, возникает суицидальные действия. То есть все эти этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства в той или иной форме. Вообще выделяют истинный суицид, аффективный суицид и демонстративно - шантажное поведение. После того, как все этапы пройдены, человек подошел к суицидальному действию, как к итоговому представлению о невозможности существования в данной ситуации. Возможно, это истинный суицид, тогда человек предпринимает реальные действия, чтобы лишить себя жизни. Для осуществления демонстративного суицида часто используют медицинские препараты. Демонстративно - шантажное поведение предполагает, как рациональный, запланированный вариант, так и аффективные формы поведения, когда человек спонтанно организует тот или иной вид шантажа. И тот и другой случай могут закончиться летально, так как они оба провоцируют негативную форму поведения, которая может привести к тому, что у человека действительно возникнет самоубийство.

Причины характерные для подростков с суицидальным поведением. На первом месте из причин, характерных для подростков с суицидальным поведением, находятся отношения с родителями, на втором месте - трудности, связанные со школой, на третьем - проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола. Отношения родителей с детьми, к сожалению, не всегда строятся на фундаменте

открытых, полностью искренних отношений, которые являются надежной защитой от многих суровых испытаний, с которыми встречаются подростки в наше время. И не случайно, что многие попытки суицида у молодых рассматриваются психологами как отчаянный призыв о помощи, как последняя попытка привлечь внимание родителей к своим проблемам, пробить стену непонимания между младшим и старшим поколением. Существенную роль в суицидах играет сохранность семьи и ее благополучность. Ранние браки (в возрасте 15-19 лет) не спасают от уменьшения риска суицида и это связано, прежде всего, с тем, что они чаще всего являются попыткой, и не всегда удачной, решить какие-то другие проблемы, например, избавиться от невыносимой обстановки в семье родителей. Школьные проблемы обычно связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями, администрацией или классом. Эти проблемы обычно не являются непосредственной причиной самоубийства, но они приводят к понижению общей самооценки учеников, появлению ощущения незначимости своей личности, к резкому снижению сопротивляемости стрессам и незащищенности от негативного влияния окружающей среды. Одним из основных психологических объяснений проблем, связанных со сверстниками, особенно противоположного пола, является чрезмерная зависимость от другого человека, что возникает обычно в качестве компенсации плохих отношений в семье, из-за постоянных конфликтов с родителями и отсутствия контакта с ними. В этом случае часто бывает, что отношения с другом или подругой становятся столь значимыми и эмоционально необходимыми, что любое охлаждение в привязанности, а тем более измена, воспринимается как невосполнимая утрата, лишаящая смысла дальнейшую жизнь. В последнее время заметна явная тенденция к "омоложению" суицида, причем это характерно для всех стран, не только для России. Однако в России, а особенно в таких крупных городах, как Москва и Санкт-Петербург увеличение случаев подростковых самоубийств проявляется особенно значительно. Причины этого явления по сути своей те же, что и у взрослого населения: отсутствие механизмов воздействия общества на индивида, алкоголизм. Из разряда личностных причин отмечу: чувство неприкаянности, банальную антипатию к существующей жизни.

Признаки готовящегося самоубийства.

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Уходы из дома.
8. Бессонница.

Среди мотивов, объясняющих попытки самоубийства, сами подростки и психологи указывают на различные способы, таким образом, оказать влияние на других людей: "дать человеку понять, в каком ты отчаянии" - около 40 % случаев, "заставить сожалеть человека, который плохо с тобой обращался" - около 30% случаев, "показать, как ты любишь другого" или "выяснить, любит ли тебя другой" - 25 %, "повлиять на другого, чтобы он изменил свое решение" - 25 % и только 18 % случаев "призыв, чтобы пришла

помощь от другого” (мотивов может быть, естественно, у каждой жертвы суицида несколько).

Самоубийство - это результат социально-психологических дезадаптации личности в условиях современного общества. Психологические кризисы возникают в результате интимных, семейно-личных, социальных и творческих конфликтов. Доминирует, как правило, одна причина, но ее подкармливают целый комплекс обстоятельств, во время которых и созревает мысль о самоубийстве.

Заключение

Загадка смерти всегда будет волновать человечество. Наверное, и в самом гуманном обществе обстоятельства будут приводить людей к опасной черте. Добровольный уход из жизни человека его неповторимая личная трагедия. Одна смерть - это смерть, а тысячи смертей это статистика. Можно ли что-то сделать, чтобы как-то удержать человека у последней черты? Можно. Опираясь на неповторимую ценность каждой человеческой жизни, общество может помочь любому выработать жизнеутверждающее мировоззрение, проникнуться верой в великое предназначение человека. Изменить условия жизни людей. Перейти от бесконечных разговоров о равных возможностях для каждого к созданию реальных условий, эти возможности обеспечивающих. Добиться того, чтобы в своей стране, на своей улице, в своем доме человек чувствовал себя защищенным. Люди просто не верят, что их кто-то или что-то защитит. Самоубийство - свидетельство все возрастающей разобщенности людей. Когда связи человека с миром слабеют, один ищет компенсации в алкоголе, другой в наркотиках, а третий начинает думать, что он этому миру больше не нужен. И уходит из него. Потеря эта невосполнима, ведь с каждым человеком исчезает безвозвратно целая Вселенная.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте это.
- Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка – это только сблизит вас.
- Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
- Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
- Чаще бывайте в школе.
- Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы :

- Смерть любимого человека;
- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
- Сексуальное насилие;
- Нежелательная беременность;
- «Потеря лица» (позор, унижения).

Поведенческие сигналы:

- Наркотическая и алкогольная зависимость;
- Уход из дома;
- Самоизоляция от других людей и жизни;
- Резкое снижение поведенческой активности;
- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за

внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

Эмоциональные сигналы:

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
- Переживание горя.

Коммуникативные сигналы:

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

Ресурсы

Внутренние ресурсы:

- Инстинкт самосохранения;
- Интеллект;
- Социальный опыт;
- Коммуникативный потенциал (общительность);
- Позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы:

- Поддержка семьи и друзей;
- Стабильная работа;
- Религиозность;
- Устойчивое материальное положение;
- Медицинская помощь;
- Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

Помощь при потенциальном суициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегая этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

Развеем мифы

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле. Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством. Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения. Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла. Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди. Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.