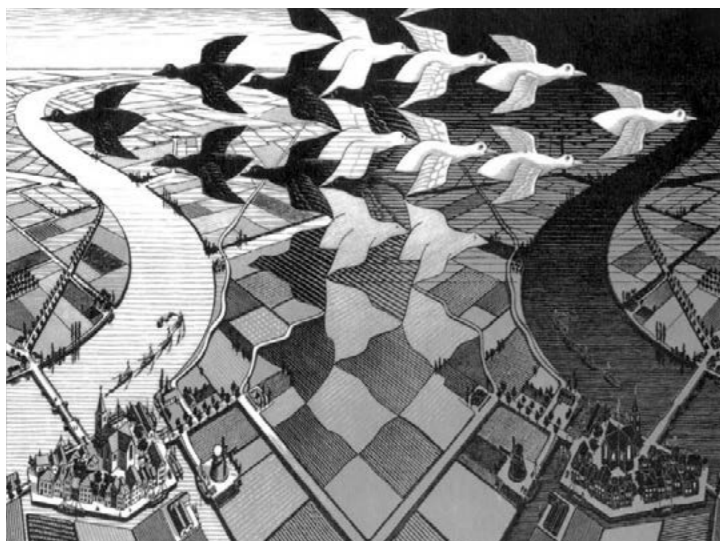


Суицидальные факторы	Антисуицидальные факторы
Эмоциональная депривация	Выраженная эмоциональная привязанность
Несформированность родственных связей	Родственные связи и обязанности
Эгоизм (эгоцентризм)	Чувство долга, понятие о чести
Положительное отношение к суициду	Принятие норм общественного поведения, осуждающих суицид
Несформированный образ будущего, несформированный навык целеполагания	Планы, определяющие жизнь
Алкоголизация, наркотизация	Приверженность здоровому образу жизни
Суженность сознания (туннельность)	Умение видеть ресурсные возможности
Склонность к негативному восприятию жизни	Позитивное восприятие жизни
Отсутствие смысла	Способности к экзистенциальному осмыслению проблемы
Экзистенциальная пустота	Вера

Спросите ребенка, в какую сторону летят птицы на этой картинке?

В зависимости от ответа, расскажите, что из-за особенностей восприятия мы не всегда видим полную картину нашей жизни, а выделяем только отдельные ее части. Точно так же мы можем не сразу увидеть решение проблемы, альтернативное суициду. Но оно обязательно есть!



Контакты БФ «Дорога к дому»:

дорога-к-дому.рф
info@dorogakdomu.ru

Телефон доверия:
288-588

Всероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122



Прокуратура разъясняет
об ответственности по ст. 110 УК РФ
за доведение до самоубийства

Контакты БФ «Дорога к дому»:
дорога-к-дому.рф, info@dorogakdomu.ru

Телефон доверия: **288-588**

Всероссийский детский телефон доверия: **8-800-2000-122**

Памятка подготовлена в рамках проекта «Выбери жизнь» БФ «Дорога к дому».

По вопросам обращайтесь - **8-921-138-89-02**

Ольга Анатольевна Кульнева, руководитель

Памятка для педагогов
Психологический смысл суицида – это крик подростка о помощи

Риск суицида у подростков поможет выявить карта риска суицида

Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно, восемь человек из десяти, задумавших суицид, подают знаки о своих намерениях. Вначале угроза покончить с собой является бессознательным или полуосознанным призывом о помощи. Если нет никого, кто действительно захотел бы помочь, подросток от пассивных мыслей о суициде может перейти к выбору способа и реализации самоубийства. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов. Подросток может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, о том, что без него в этом мире будет лучше.

Взрослых должны насторожить фразы типа: «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы: «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся. Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении хотя бы одного из них на ребенка следует обратить особое внимание.

Склонность подростка к суициду можно выявить по характерному внешнему поведению:

1. Быстрая смена чувств у ребенка, изменчивость настроения. Надежды быстро вспыхивают и гаснут.
2. Синдром тревожного поведения: подъем настроения с признаками суевости и спешки, оживление и суевости.
3. Апатия, отсутствие интереса к чему-либо, бесполезное времяпрепровождение, депрессия, бессилие, безволие.
4. Подросток «тяжел на подъем», уклоняется от обязанностей.
5. Неспособность планировать и осуществлять текущие дела, характерны оцепенение и сонливость.
6. Внешнее спокойствие с оттенком болезненно мрачной погруженности в себя, отрешенность от забот и тревог.
7. Уход в мир фантазий, признаки бегства от реальности.
8. Низкая толерантность к конфликтам, высокая ранимость и бурные реакции на неудачу.
9. Выраженное чувство вины, стыд за себя, отчетливая неудовлетворенность собой.
10. Начал употреблять алкоголь, наркотики, токсические вещества.
11. Противоречивость, двойственность намерений: высказывает желание умереть, но в действительности – это зов о помощи.
12. Синдром завершения дел: подросток внезапно успокаивается, пишет SMS, записки и письма, раздаривает свои любимые вещи – прощается с ними.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	-0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	-0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	-0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	-0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	-0,5	+0,5	+1
Актуальная конфликтная ситуация			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	-0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	-0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	-0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	-0,5	+0,5	+1
5. Высказывания с угрозой суицида	-0,5	+2	+3
6. Подобные конфликты имели место ранее	-0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	-0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	-0,5	+0,5	+1
9. Чувство обиды, жалости к себе	-0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	-0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	-0,5	+0,5	+2
Характеристики личности			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	-1	+0,5	+1
2. Решительность	-0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	-0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	-1	+0,5	+1
5. Болезненное самолюбие, ранимость	-0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	-0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих негативных переживаниях, неумение отвлечься)	-0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	-0,5	+2	+3
9. Импульсивность	-0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	-0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	-0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	-0,5	+0,5	+1,5

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

- **менее 9 баллов** – риск суицида незначителен;
- **9-15,5 балла** – риск суицида присутствует;
- **более 15,5 балла** – риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется незамедлительно обратиться к клиническому психологу, психотерапевту или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

Как беседовать с подростком, проявляющим суицидальные тенденции

Даже просто выслушав подростка, можно спасти ему жизнь!

Когда вы выслушиваете человека, то выражаете свою заботу о нем, даете ему понять, что вам не все равно, что происходит с ним.

Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться.

Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов.

Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства

1. Не впадайте в замешательство и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.
2. Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор и потеряете доверие.
3. Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывание с вашей стороны: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывает, что вы не понимаете его.
4. Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Покажите, что вы это понимаете.
5. Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.
6. Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения собеседника, а не со своей собственной или с общепринятой.
7. Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – спутник депрессии.