

## **Основные мотивы суицидального поведения (по Моховикову).**

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителя из семьи.
4. Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от решения проблем.
10. Сочувствие или подражание значимым людям, героям книг, фильмов, кумирам.

### **Риск суицидального поведения увеличивается в случае:**

- Наличия предыдущей (незаконченной) попытки суицида.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
  - Наличия суицидальных попыток в семье.
  - Алкоголизма. Длительное злоупотребление алкоголем способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
  - Хронического употребления наркотиков и токсических

## **15 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ**

- 1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам (психолог, врач, невропатолог).
- 2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.
- 3. Будьте заинтересованы судьбе этого человека и готовы помочь
- 4. Оцените его внутренние резервы – найдите их
- 5. Позвольте выговариваться – человек почувствует облегчение
- 6. Не оставляйте в одиночестве
- 7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору
- 8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
- 9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту
- 10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь

## **Стратегические цели превентивной работы - развитие личности подростка:**

- осознание собственных ценностей и смысла существования;
- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков успешного взаимодействия с окружающими;
- развитие навыков постановки и умений, необходимых для достижения поставленных целей, и как итог – формирование созидательной и активной жизненной позиции;
- формирование рефлексивной позиции, заключающейся в изучении, осознании и развитии внутреннего потенциала подростка.

препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию, вызывают психозы.

- Аффективных расстройств, особенно тяжелых депрессий.
- Хронических или смертельных болезней.
- Тяжелых утрат, например смерти родителя, особенно в течение первого года после потери.
- Лично-семейных конфликтов (развод, болезнь, одиночество, неудачная любовь, оскорбления со стороны окружающих, половая несостоятельность).
- Конфликтов, связанных с антисоциальным поведением, в том числе опасение уголовной ответственности; боязнь иного наказания или позора.
- Материально-бытовых трудностей.
- Конфликтов, связанных с учебой (неуспехи в учебе).

## **ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ**

### **Поведенческие**

Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких

Склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.

Посещение врача без необходимости.

Нарушение дисциплины или снижения качества работы или учебы.

Расставание с дорогими вещами или деньгами

Приобретение средств для суицида

Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовление к уходу.

Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту.

## Словесные

Уверения в беспомощности и зависимости от других

Прощание

Разговоры или шутки о желании умереть.

Сообщение о конкретном плане суицида.

Высказывание самообвинения.

Двойственная оценка значимых событий.

Медленная, маловыразительная речь.

## Эмоциональные

Амбивалентность

Беспомощность – безнадежность

Переживание горя

Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отсутствие удовлетворения, печаль, грусть.

Несвойственная агрессия или ненависть к себе.

Вина или ощущение неудачи, поражения

Чрезмерные опасения или страхи

Чувство мало значимости, никчемности, ненужности.

Рассеянность или растерянность

# Рекомендации педагогам

1. Фон общения с ребенком должен быть спокойным и доброжелательным.
2. Необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения ребенка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы.
3. Главный козырь взрослых — это терпение и тактичность.
4. Необходимо развивать у ребенка инициативность и самостоятельность.
5. В быту необходимо стимулировать ребенка к разностороннему общению: обратиться к кому-то с просьбой, отдать что-либо (деньги — продавцу, телеграмму — телеграфистке и т. д.). На первых этапах присутствие и участие знакомого взрослого обязательно.

- 11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих
  
- 12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, муллы к которым можно обратиться
  
- 13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность
  
- 14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому
  
- 15. Примените технику 2 колонок – негатив превратите в позитив

# “Профилактика подросткового суицида”

Памятка для родителей

*Мы все умрем, людей бессмертных нет.  
И это все известно и не ново.  
Но мы живем, чтобы оставить след,  
Дом иль тропинку, дерево иль слово.  
Им не исчезнуть начисто, дотла.  
Спешите ж делать добрые дела!!!*

Подготовила  
педагог-психолог  
Медведева Л.В.

