



# Суицид –

осознанный и намеренный акт самоустранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь, как высшая ценность, теряет смысл.



**Общий смысл:**

**не**

**«Я НЕ хочу ЖИТЬ»,**

**а**

**«Я ТАК не хочу ЖИТЬ»**



## **ФАКТЫ и МИФЫ**

- 1. Суицид – основная причина смерти среди подростков.**
- 2. Суицид можно предотвратить.**
- 3. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.**
- 4. Когда люди говорят о совершении самоубийства, они только пытаются привлечь к себе внимание. Лучше всего игнорировать их.**
- 5. Склонность к самоубийству наследуется.**
- 6. Все суицидальные личности страдают от психических расстройств.**
- 7. Разговор о самоубийстве может поощрить совершить суицид.**
- 8. Большинство жертв суицида не хотят умирать.**
- 9. Все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными и свидетельствуют о малом предварительном планировании или об отсутствии такового.**
- 10. Многие суицидальные личности находятся в депрессивном состоянии.**
- 11. Не существует связи между нарко-, токсикоманией, алкоголизмом и суицидальным поведением.**
- 12. Самоубийство может совершить каждый.**



## Факторы риска:

Межличностные  
конфликты в школе,  
в социуме

Межличностные  
конфликты со  
сверстниками

Жертва буллинга,  
кибербуллинга

Трудности  
межличностного  
взаимодействия

Неразделенные  
чувства

Проблема  
одиночества

Общение со  
сверстниками,  
склонными к  
суицидальному  
поведению



## Факторы риска:

**ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**  
(синдром отличника)

**Конфликты с одноклассниками**

**Пубертатный период**  
(физиологические и гормональные изменения)

**Эмоциональная нестабильность, импульсивность**

**Чрезмерная впечатлительность, внушаемость, ведомость**

**Формирующиеся личностные расстройства**

**Склонность к рискованному поведению**



# Факторы риска: семейные

Недостаток  
качественного общения,  
взаимного уважения с  
родителями, низкое  
доверие, невнимание к  
внутреннему миру

Семейные конфликты  
(ссоры, разводы)

Жесткий контроль и  
навязчивая опека над  
детьми либо полное  
ее отсутствие

Проблемы  
психического здоровья  
и суицидальное  
поведение среди  
родственников

Низкая цифровая  
грамотность родителей и  
невозможность быть  
экспертами в безопасном  
использовании сети

Страх обращения за  
психологической и  
психотерапевтической  
помощью  
Страх потерять статус

Проблема  
зависимости в  
семье

Насилие в семье

Потеря родителя,  
суицид родителя



## **Факторы риска: особенности когнитивной сферы**

Потребность в  
обсуждении проблемы  
естественной  
конечности жизни,  
умирания

Романтизация  
смерти

Нереалистичность  
представлений о  
смерти у подростков,  
недопонимание ее  
необратимости

Слабая  
сформированность  
представлений о  
последствиях суицида

Притягательность  
запретного

Искаженное ощущение  
реальности («эффект  
бесконечной жизни»)

# Почему дети уязвимы?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.



# Что может стать угрозой?

**1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые ребенок воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.**

**2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.**

**3. Социальные изменения в обществе, не зависящие от семьи и школы и негативно влияющие на атмосферу в семье ребенка (пандемия).**



- 
- **Несуицидальное самоповреждающее поведение** – намеренное нанесение себе телесного вреда, имеющего малую вероятность летального исхода, социально неприемлемое по своему характеру и производимое с целью уменьшить и/или справиться с психологическим дистрессом. [Walsh B.]

# Виды НСП

- Порезы, шрамирование;
- Царапины;
- Прижигание (сигаретой, спичками/зажигалкой, горячими объектами);
- Удары и щипки;
- Навязчивое прокалывание кожи;
- Выдирание волос;
- Намеренные действия, мешающие заживлению раны;
- Спиливание костяшек пальцев;
- Выдавливание прыщей (навязчивое).





# Признаки НСП

- Шрамы
- Свежие порезы, сильные царапины, синяки и др. раны
- Локализация: обычно руки, ноги (нижняя часть), живот, торс
- Всегда имеет при себе/рядом острые/режущие предметы
- Носит одежду только с длинными рукавами и/или полностью закрывающую ноги, даже в жару
- Часто запирается в комнате/ванной в одиночестве
- Признаки тяжелого эмоционального расстройства, напряжения, частые сообщения о чувстве безнадежности, беспомощности, одиночестве, собственной бессмысленности/малозначимости; ненависти к себе, растерянности, отверженности, паники, вины, гнева (злости)



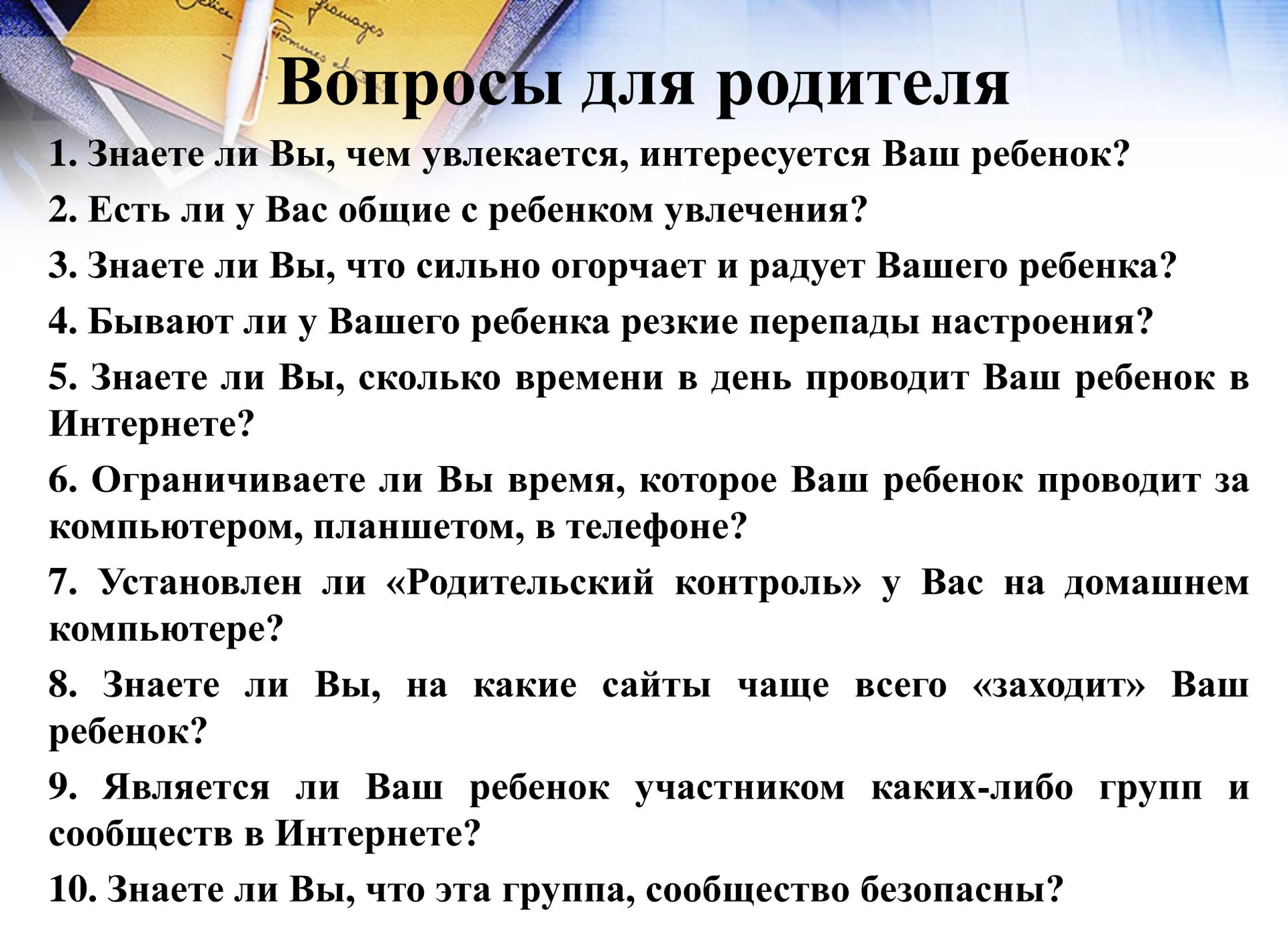
## **Зачем подростки прибегают к НСП**

- **Чтобы справиться с утратой, травмой, насилием и превратить душевную боль в физическую**
- **Чтобы «наказать» себя**
- **Чтобы почувствовать себя «реальным»**
- **Чтобы восстановить контроль над своим телом**
- **Чтобы почувствовать эйфорию**
- **Чтобы исследовать границы своих возможностей**
- **Чтобы привлечь внимание**
- **Чтобы повысить статус, принадлежность к группе**
- **Чтобы справиться с тревогой или депрессией**
- **Чтобы просто почувствовать себя лучше**



# **Внимание, родитель! Признаки УГРОЗЫ!**

- **Высказывания о нежелании жить;**
- **Фиксация на теме смерти;**
- **Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);**
- **Символическое прощание с ближайшим окружением;**
- **Постоянно пониженное настроение, тоскливость, уныние без причины;**
- **Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;**
- **Раздражительность, угрюмость;**
- **Негативные оценки своей личности;**
- **Необычное, нехарактерное поведение;**
- **Снижение успеваемости;**
- **Частые попытки уединиться.**



# **Вопросы для родителя**

- 1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется Ваш ребенок?**
- 2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?**
- 3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?**
- 4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?**
- 5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?**
- 6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?**
- 7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?**
- 8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?**
- 9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?**
- 10. Знаете ли Вы, что эта группа, сообщество безопасны?**



## **Рекомендации родителям**

**1. Сохраняйте спокойствие и терпение.**

**2. Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите справляться со стрессом!**



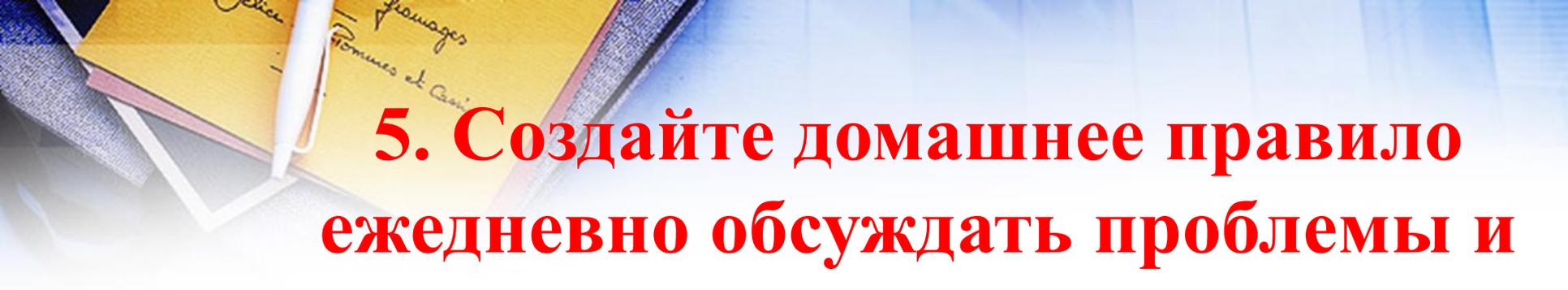
### **3. Установите контакт:**

- ✓ **Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать «спасибо».**
- ✓ **Скажите об этом ребенку сегодня.**
- ✓ **Говорите об этом ребенку каждый день.**



## **4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком**

- ✓ **Обсуждайте с ребенком то, что он узнает из Интернета.**
- ✓ **Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.**
- ✓ **Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.**
- ✓ **Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.**
- ✓ **Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.**
- ✓ **Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.**
- ✓ **Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).**
- ✓ **Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.**
- ✓ **Старайтесь поддерживать режим дня подростка.**



## **5. Создайте домашнее правило ежедневно обсуждать проблемы и трудности**

- ✓ **Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.**
- ✓ **Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.**
- ✓ **Спрашивайте о его проблемах и трудностях.**
- ✓ **Вместе ищите способы их разрешения.**
- ✓ **Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.**

## 7. Учите ребенка и справляться с трудностями.

Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»



Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях



## 8. Говорите по душам

- ✓ **Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.**
- ✓ **Выслушивайте и постарайтесь услышать.**
- ✓ **Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.**
- ✓ **Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.**
- ✓ **Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.**
- ✓ **Ищите конструктивные выходы из ситуации.**
- ✓ **Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.**

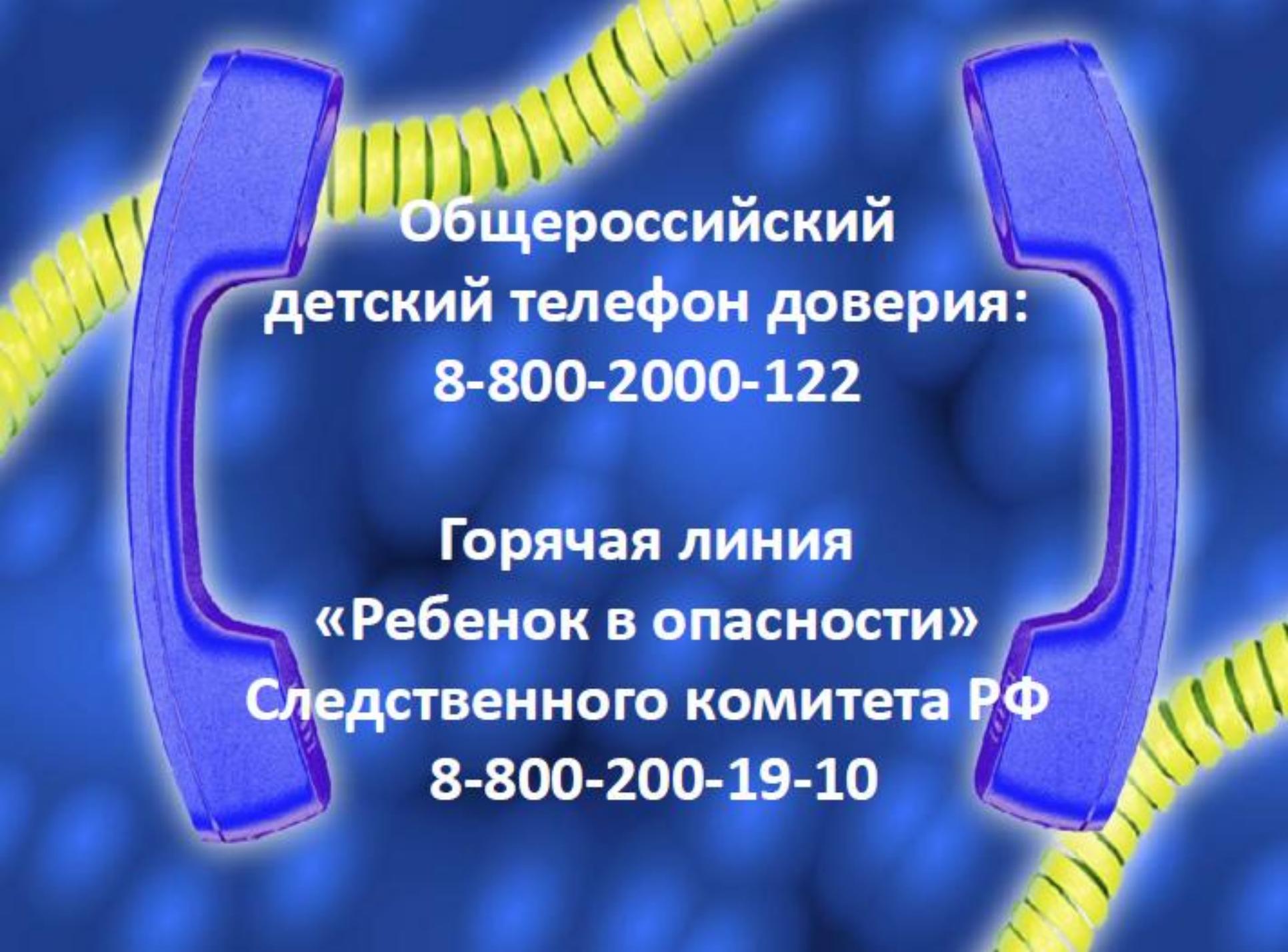
# Пирамида потребностей





## **Это ВАЖНО!**

- **Главными средствами профилактики являются ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ.**
- **Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка.**
- **Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.**
- **Проявляйте бдительность.**
- **Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.**



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

**Горячая линия  
«Ребенок в опасности»  
Следственного комитета РФ  
8-800-200-19-10**

# Специализированная страница Интернет «Ценность жизни. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» — <http://www.fcprc.ru>



## Твоё право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов



## Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



## Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



## Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



## Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



## На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ



**МБОУ ДО  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
«САТОРИС» ГО г. Уфа**

Адрес: г. Уфа, ул. Первомайская, д. 5/1  
Телефон приемной: +7 (347) 242-19-19



## ***Притча***

***Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. "Разве тебе безразлична судьба детей?" - спросили спасатели. Третий путник им ответил: "Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»***

***Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений у наших детей.***



The image features two hands, one from the left and one from the right, cupping a bright, glowing heart. The heart is the central focus, emitting a warm, golden light that fills the space between the hands. The background is a clear, bright blue sky with some light, wispy clouds. The overall mood is one of love, care, and hope.

**Возможно, в этом мире  
ты всего лишь человек,  
но для кого-то  
ты – весь мир.**