

- ▶ Профилактика депрессии и суицида у подростков . Развитие навыков стабилизации эмоционального состояния.



**Мир, вероятно, спасти уже  
не удастся, но отдельного  
человека всегда можно.**



**Иосиф Бродский**

# Терминология

- **Суицид** – акт лишения себя жизни, при котором человек действует целенаправленно, преднамеренно, осознанно.

## Поведенческие аспекты суицидентов:

- Суицидент так или иначе даёт понять окружающим о своем намерении;
- Суицид не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо;
- Суицид является «последней каплей» в чаше постепенно ухудшающейся ситуации;
- От 70-75% суицидентов раскрывают свои «страшные» намерения;
- $\frac{3}{4}$  суицидентов в течение ближайших недель, месяцев посещают своих врачей и работников социальных служб, они ищут возможность «быть услышанными»;
- Суицидальными людьми руководят амбивалентные чувства (безнадежность – с одной стороны и надежда на спасение – с другой).

# Статистика

Каждый год кончают жизнь  
самоубийством 1 000 000  
человек.

Среди них:

- 280 тысяч китайцев,
- 30 тысяч американцев,
- 25 тысяч японцев,
- 20 тысяч французов,
- 50 тысяч русских

# Частота

## самоубийств

- Каждую минуту в мире кто-то предпринимает попытку преднамеренного самоубийства;
- 60-70 раз в день попытки самоубийств оканчиваются «успешно»;
- На 1 «успешную» попытку самоубийства приходится 30-40 попыток не приведших к смерти;
- Число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза;
- Каждый двенадцатый подросток в возрасте 13-17 лет пытается совершить попытку самоубийства;
- Число законченных суицидов среди юношей в среднем в 3 раза больше, чем среди девушек;
- Девушки пытаются покончить с собой в 4 раза чаще, чем юноши.

Мы выбираем жизнь, они – смерть.

Мы пишем письма, они – предсмертные  
записки.

Мы строим планы на будущее, у них...

У них – нет будущего.

Кажется, что мы и они – из разных миров.

Но как велика пропасть между нами,

Читающими эти строки,

И теми, кто решился на самоубийство?

Как сильно нужно измениться человеку,

Чтобы сделать этот шаг?

Всего лишь – шаг.

Они не были рождены самоубийцами,

Но умерли с этим клеймом.

Они продолжают умирать.....

# Информация к размышлению

- Наиболее частой причиной попытки самоубийств среди подростков - семейные конфликты с родителями;
- На втором месте – угроза потери близкого человека (неразделенная любовь);
- На третьем месте – несправедливое отношение, обвинение;
- 15% суицидников предпринимали повторные попытки самоубийств.

# Формы суицидальной активности

## СУИЦИД

```
graph TD; A[СУИЦИД] --> B[Суицидальная попытка]; A --> C[Суицидальная угроза];
```

### Суицидальная попытка

Совершение человеком ранее попытки к самоубийству является мощным предикатором последующего завершения суицида. Самым лучшим опознавательным знаком, свидетельствующим о намерениях человека, является попытка. Самыми уязвимыми являются люди, которые в прошлом совершали попытки к самоубийству или тесно контактировали с теми, кто старался, или был успешен в этом стремлении. По статистике 12% совершивших суицидальную попытку повторят ее в течение двух лет, и достигнут желаемого.

### Суицидальная угроза

Миф о том, что «те, кто говорят о самоубийстве, никогда не совершают его», как доказано, является опасным и ошибочным. Существуют прямые утверждения: “Я не могу этого выдержать. Я не хочу больше жить”. Часто высказывания являются завуалированными и замаскированными: “Вы не должны беспокоиться обо мне. Я не хочу создавать для вас проблемы”. Такие высказывания не должны игнорироваться. Иногда индикаторы суицида могут быть невербальными. Они зачастую состоят в том, что обычно называется “приведением своих дел в порядок”. Подросток может раздаривать сентиментально ценные личные вещи. Завершающие приготовления могут быть сделаны очень быстро, и затем мгновенно следует суицид.

# Риск суицида высок у людей:

- С недавно выявленной прогрессирующей болезнью. Болезнь, вынуждающая человека постоянно приспосабливаться к новым неблагоприятным переменам, приводит к гораздо большему стрессу, в этих условиях ряд больных решают скорее совершить самоубийство, чем разрешить болезни самой поставить точку;
- Экономические неурядицы, с которыми сталкивается человек. Будущее кажется им крайне неопределенным, а самоубийство рассматривается как приемлемое разрешение ситуационной дилеммы;
- Со смертью любимого человека жизнь уже никогда не станет прежней. В этих условиях суицид может казаться освобождением от невыносимой психической боли или способом соединения с тем, кто был любимым и навсегда ушел;
- По многим обстоятельствам развод и семейные конфликты могут восприниматься как события более тяжелые, чем смерть. Возникающие проблемы оказывают глубокое психотравмирующее влияние, как на родителей, так и на детей. Исследования показывают, что многие люди в итоге кончающие с собой, воспитывались в неполной семье.

# Классификация суицидального поведения

## Суицидальное поведение

### Антивитальное поведение

Внутреннее суицидальное поведение:

- Суицидальные мысли;
- Суицидальные замыслы;
- Суицидальные намерения.

Внешние формы суицидального поведения:

- Подготовка к суициду;
- Суицидальная попытка;
- Завершенный суицид.

Типы личностного смысла:

- Протест, месть;
- Призыв;
- Избегание;
- Самонаказание;
- Отказ.

### Постсуицидальное состояние

По отношению к суициду:

- Критический;
- Манипулятивный;
- Аналитический;
- Суицидально-фиксированный.

По времени:

- Ближайший постсуицид – 1 нед.;
- Ранний постсуицид – 1 мес.;
- Поздний постсуицид – 5 мес.

# Причины суицидов среди детей:

- ▶ Дисгармония в семье;
- ▶ Несформированное понимание смерти;
- ▶ Отсутствие идеологии в обществе;
- ▶ Саморазрушающее поведение;
- ▶ Ранняя половая жизнь, приводящая к разочарованиям;
- ▶ Депрессия.

# Словесные признаки:

1. Разговоры о смерти: “Я собираюсь покончить с собой”; “Я не могу так дальше жить”;
2. Намёки о своем намерении: “Я больше не буду ни для кого проблемой”, “Тебе больше не придется обо мне волноваться”;
3. Много шутят на тему самоубийства;
4. Заинтересованность вопросами смерти.

# Поведенческие признаки:

1. Раздают другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводят в порядок дела, мирятся с давними врагами;
2. Демонстрируют радикальные перемены в поведении;
3. Проявляют признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

# Ситуационные признаки:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном окружении;
3. Ощущает себя жертвой насилия;
4. Предпринимал раньше попытки суицида;
5. Имеет склонность к самоубийству;
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

# Интервенция, как помощь при суициде

1. Поиск признаков возможной опасности;
2. Допущение, что человек действительно является суицидальной личностью;
3. Установление эмпатических отношений;
4. Эмпатическое слушание;
5. Бесконфликтность;
6. Поиск ядра конфликта;
7. Поддержка взрослого отношения к случившемуся;
8. Поиск витальных ресурсов;
9. Эмоциональная поддержка;
10. Оценка степени риска самоубийства;
11. Обращение к специалистам;
12. Позиция специалиста.

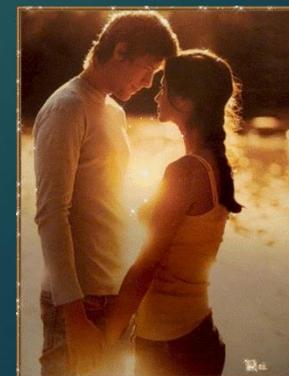
Чтобы ценить жизнь, необходимо  
знать две основных вещи:



- Нам нужно, чтобы нас любили!
- Нам нужно хорошо к себе относиться!

Потребность любви – это:

- Потребность быть любимым;
- Потребность любить;
- Потребность быть частью чего-то.



*Жизнь – счастье, сотвори его,  
Жизнь – слишком прекрасна, не губи её,  
Жизнь – это жизнь, борись за неё,  
Жизнь! Ты прекрасна! Я тебя люблю!  
Каждый из нас приходит не напрасно!*



*Воплощай мечту!*





# Мы голосуем за ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ!

