



## Наиболее частые причины, вызвавшие суицидальные реакции

Причины	%
Конфликты в семье	51
Личные взаимоотношения по гендерному типу	24
Психическая неуравновешенность, депрессия	5
Материальное положение	3-4
Неуспеваемость, смерть близкого человека, демонстративное поведение, алкогольное опьянение, уход от ответственности и т.д.	

# Причинами суицида в детском и подростковом возрасте может быть следующее:

- **1) Несформированное понимание смерти**
  - В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.
- **2) Отсутствие идеологии в обществе**
  - Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.
- **3) Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям**
  - При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.), т.е. происходит утрата цели. Суицидальное поведение у подростков часто объясняется тем, что молодые люди, не имея жизненного опыта, не могут правильно определить цель своей жизни и наметить пути ее достижения.
- **4) Дисгармония в семье**
- **5) Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества)**
  - 6) В подавляющем большинстве случаев суицидальное поведение в возрасте до 15 лет связано с реакцией протеста, особенно частым источником последних являются нарушенные внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- **7) Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.**
  - Не существует какой-либо одной причины самоубийства. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени.

# Поведенческие признаки

- 1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- 2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
  - в еде – есть слишком мало или слишком много;
  - во сне – спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде – стать неряшливым;
  - в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
  - замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- 3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

# Ситуационные признаки

- Человек может решиться на самоубийство, если:
  - Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
  - Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
  - Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
  - Предпринимал раньше попытки суицида.
  - Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
  - Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
  - Слишком критически настроен по отношению к себе.

# КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

## Советы для педагогов и родителей

- Если у вас возникают опасения относительно состояния ребенка или если в его семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в классе, повышению самооценки, самоуважения у ребенка.

### Повышение самооценки.

- Позитивная самооценка защищает подростков и молодых людей от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться со стрессовыми ситуациями в жизни. Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:
- Всегда старайтесь подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе и прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
- Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека, предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов
- Детей важно принимать такими, какие они есть.
- Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
- Самооценка во многом зависит от физического развития, навыков общения среди сверстников. Поощряйте занятия спортом, успехи среди друзей.

## Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка.

- Чаще всего подростки и молодежь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершенной попытки испытывают главную проблему – проблему общения.
- Первым шагом в предупреждении самоубийства всегда бывает установление доверительного общения. Если его достичь не удастся, возникает ситуация, в которой молчание и нарастающее напряжение в отношениях не позволяет осуществить никаких полезных действий для подростка. Страх взрослых спровоцировать суицидальное поведение разговором о самоубийстве, обсуждением суицидальных мыслей и сигналов приводят к отсутствию эффективной коммуникации.
  - Что делать дальше?
- *1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.*
- *2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка.*
- *3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.*
- *4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка. Не пренебрегайте ничем из сказанного.*
- *5. Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.*



## Актуальный фактор – социальные сети

[vk.com/f-5-7](https://vk.com/f-5-7)

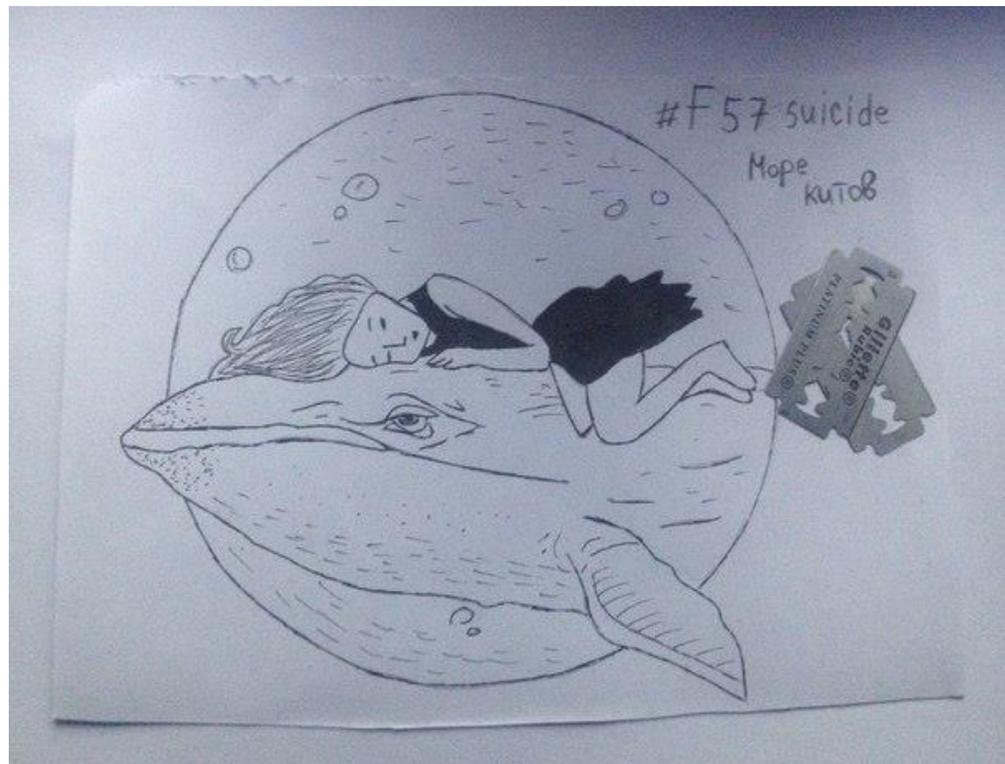
[vk.com/skf39](https://vk.com/skf39)

[vk.com/more-glubokoe](https://vk.com/more-glubokoe)

[vk.com/1morekitov1](https://vk.com/1morekitov1)

[vk.com/morereserv](https://vk.com/morereserv)

[vk.com/2ch-0chan](https://vk.com/2ch-0chan)





## На что обратить внимание

- Переписка
- Оповещения о намерениях
- Характерный сленг
- Фотографии
- • Жалобы
- Связь с группами
- Увлечение идеями тоталитарных групп
- Наркотики





Правительство Свердловской области  
Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области

---

**Контакты отдела охраны прав детей и комплексной  
безопасности в системе образования:**

**Загайнова Елена Владимировна [zev@minobraz.ru](mailto:zev@minobraz.ru)**

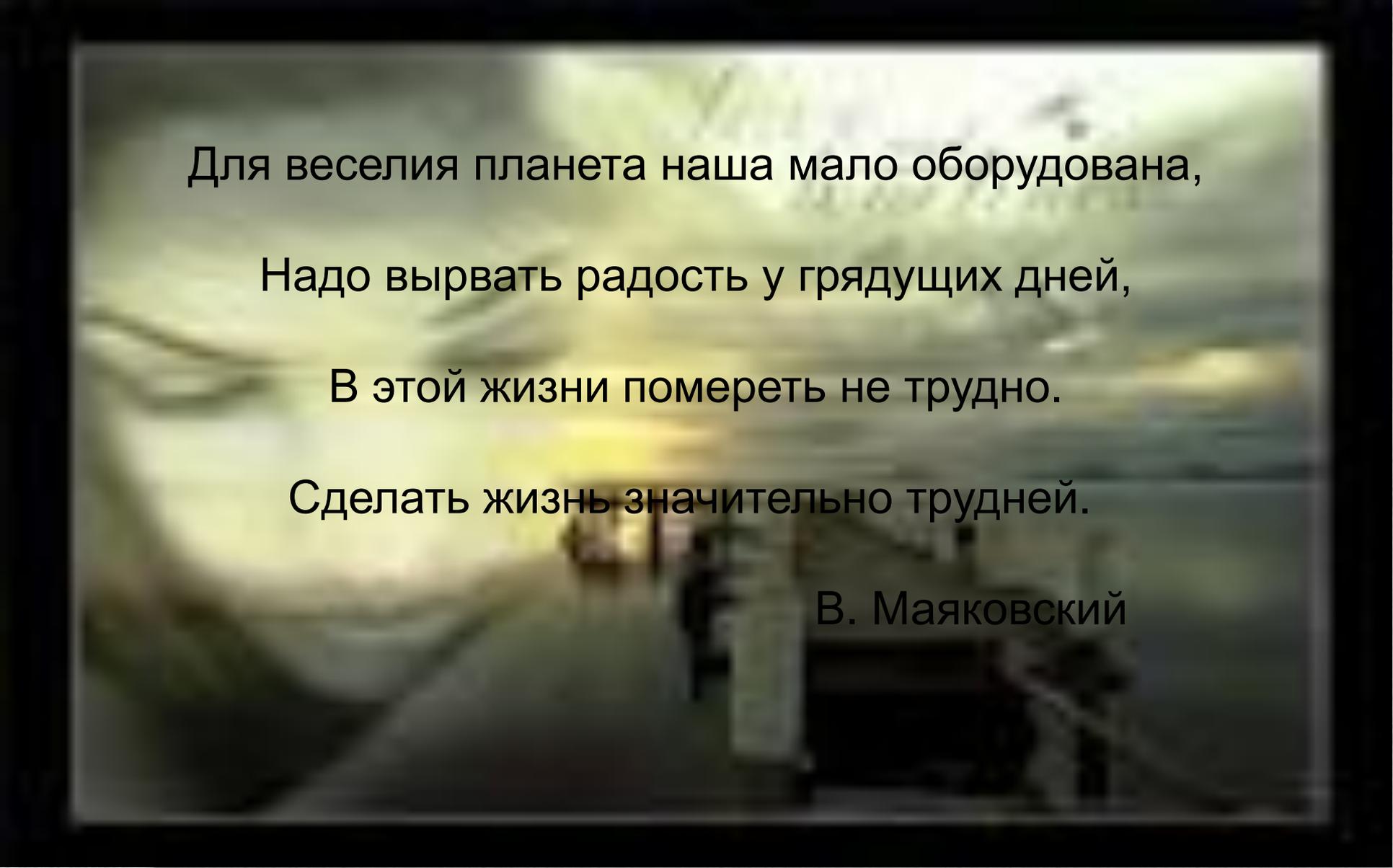
**Соложнин Анатолий Валентинович**

**asolognin@mail.ru**

**a.solozhnin@egov66.ru**



**"В нашу жизнь приходит радость,  
когда у нас есть чем заняться,  
есть кого любить, и есть на что надеяться."  
В. Франклин**



Для веселия планета наша мало оборудована,

Надо вырвать радость у грядущих дней,

В этой жизни помереть не трудно.

Сделать жизнь значительно трудней.

В. Маяковский