

Комитет по образованию администрации города Мурманска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

# Суицидальное поведение. Как заметить первые признаки и оказать помощь подростку

**ЗАБИРАН СВЕЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ППМС- ЦЕНТРА**  
**ЧУМАКОВА СОФЬЯ ВАЛЕРЬЕВНА, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ППМС- ЦЕНТРА**

# Потребности подростков:

## ▶ *Младший подростковый возраст (10-13 лет)*

- собственного соответствия своему образу;
- быть как другие;
- внимание своего пола;
- высокая потребность в принятии - со стороны сверстников и значимого взрослого;
- в независимости (сами по себе).

## ▶ *Старший подростковый возраст (14-16 лет)*

- потребность в признании;
- уважении;
- близком друге, доверительных отношениях.

# Отношение к смерти в подростковом возрасте:

- ▶ Недостаточно адекватная оценка последствий аутоагрессивных действий. Понятие «смерть» в этом возрасте обычно воспринимается весьма абстрактно, как что-то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.
- ▶ Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослых) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства.
- ▶ Наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.д.
- ▶ В детском и подростковом возрасте возникновению суицидального поведения способствуют **депрессивные состояния**, которые проявляются иначе, чем у взрослых

# Существует ли депрессия?

Часто словом «депрессия» называют любое состояние кроме веселья, но это четкий клинический феномен, состоящий из **«депрессивной триады»**:

- ▶ **Заторможенность мыслей**
- ▶ **Медлительность движений**
- ▶ **Подавленное настроение**



**В молодом возрасте эти проявления  
искажены**

# Причины депрессии

Подростковая депрессия проявляется у детей возрастом от 12 до 18 лет. Среди основных причин можно назвать:

- ▶ сбой баланса химических веществ в головном мозге - нейромедиаторов
- ▶ гормональный сбой, происходящий в процессе полового созревания
- ▶ наследственность
- ▶ детские психологические травмы (эмоциональное и физическое давление, утрата ближнего)

# «Корни» депрессии

- ▶ Депрессия всегда связана с переживанием потери и утраты. Человек теряет что-то к чему он был сильно эмоционально привязан. Если опыт ранних отношений с матерью был прочным, не слишком разочаровывающим, то в этих сложных жизненных ситуациях человек переживает печаль, он горюет, оплакивает потерю, но потом направляет свой интерес, любовь на что-то новое
- ▶ В случае депрессии этого не происходит, невозможно разделить, отпустить, невозможно любить, нет желания устанавливать связи, ничто не вызывает интерес. Сердце человека несвободно, оно продолжает любить покинувший его объект.

# Типичные проявления депрессии

## Эмоциональные проявления депрессии:

- тоска
- подавленное
- угнетенное настроение
- отчаяние
- страдание
- раздражительность
- тревога
- утрата способности испытывать удовольствие от раннее приятных занятий, потеря интереса ко всему окружающему

## Физиологические проявления депрессии:

- ✓ нарушения сна (бессонница, сонливость),
- ✓ нарушение функции кишечника (запоры), изменения аппетита (его утрата или переизбыток)
- ✓ снижение сексуальных потребностей
- ✓ боли в сердце, желудке, в мышцах, снижение энергии

## Поведенческие проявления:

- ❖ избегание общения (нежелание общаться с другими людьми)
- ❖ склонность к одиночеству
- ❖ отказ от развлечений, злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, дающие временное расслабление.

## Мыслительные проявления:

- ❑ трудность принятия решения, трудности сосредоточения
- ❑ преобладание негативных, мрачных мыслей о себе
- ❑ заниженная самооценка, мысли о самоубийстве (в случае тяжелой депрессии)
- ❑ мысли о ненужности, незначимости себя в этом обществе
- ❑ замедленность мышления

# Тревожные признаки депрессии

**Длительное  
подавленное  
состояние**



**Избегание  
контакта глазами**

**Отсутствие  
инстинкта  
самосохранения**



**Самоповреждающее  
поведение**

**«Укороченное  
будущее»**



**Анорексия и  
другие нарушения  
пищевое  
поведения**

# Некоторые причины суицидов среди подростков

- Потери
- Давления
- Низкая самооценка
- Недостаток общения
- Бесперспективность и безнадежность



# Типы суицидального поведения:

- ▶ **Демонстративное** суицидальное поведение предпринимается с целью воздействовать на окружающих. Истинного намерения уйти из жизни нет. Осуществление попытки может происходить прямо на глазах у «обидчика» или с расчетом на оказание помощи окружающих. Человек рассчитывает на то, что его вовремя спасут. Риск демонстративного суицидального поведения в подростковом возрасте в том, что, бравируя, подросток не может рассчитать реальную опасность своих действий и спасти его не успевают. 75% самоубийств.
- ▶ **Аффективное** суицидальное поведение может быть следствием реакции на острые аффективные ситуации. В состоянии аффекта подросток также не может оценить опасность применяемых средств. 15% самоубийств.
- ▶ **Истинное** суицидальное поведение это результат обдуманного решения уйти из жизни, Обычно в этих случаях оставляют записки, объясняющие причину поступка и чтобы снять подозрения с других. 10%.

# Маркеры суицидального поведения

Ребенок может сообщать о планированном суициде разными способами:

## Словесные:

- Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью
- Постоянные жалобы на то, что он плохой или с ним что-то не так, он недостойный.
- Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.

## Эмоциональные:

- ✓ Длительное время подавленное настроение
- ✓ Пониженный эмоциональный фон, раздражительность
- ✓ Чувствует безнадежным, виновным или смущенным
- ✓ Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще
- ✓ Внезапно меняет настроение
- ✓ Наличие примера суицида в ближайшем окружении

## Поведенческие :

Любые резкие изменения в поведении

- ❖ Удаление от друзей или семьи
- ❖ Изменениями аппетита, сна или внешнего вида
- ❖ Внезапное падение успеваемости
- ❖ Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- ❖ Все свои дела приводит в порядок

## Мыслительные :

- Трудности сосредоточения
- Туннельное мышления
- Отсутствие жизненных планов
- Ощущение безнадежности

# Правила для родителей

- Изменения в поведении, которые накапливаются или связаны с другими симптомами, должны вызвать у вас подозрения, что, возможно, вы имеете дело с чем-то большим, чем просто трудный подросток
- Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть. Если у вас есть хоть малейший повод беспокоиться, что у вашего ребенка наблюдаются какие-то радикальные или прогрессирующие изменения, вы должны **обратиться за помощью**

# Контакт с собой и с ребенком

РОДИТЕЛИ

Даже самые внимательные родители склонны не замечать симптомов депрессии у своих детей, поскольку большая часть проявления заболевания трактуется как проявление «дурного характера», «лени», «упрямства» и т.д.

ДЕТИ

Подростки не склонны сообщать взрослым о своих симптомах эмоциональных нарушениях, поскольку заранее ждут обесценивания и нотаций

# Как быть?

Заметить симптом

Не обесценить симптом

Осознать ответственность  
за отношение с ребенком

«Сходить» за ресурсом

Приблизиться к ребенку

Увидеть что за  
симптомом

Психолог  
Психиатр  
Психотерапевт

# Как помочь подростку?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия.

## **Важно соблюдать следующие правила:**

- ▶ будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
- ▶ будьте терпеливы;
- ▶ не старайтесь шокировать или угрожать подростку, говоря «пойди и сделай это»;
- ▶ не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
- ▶ не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;
- ▶ делайте все от вас зависящее.
- ▶ обращаться за помощью

# Родитель как страховочный канат

Главное быть в контакте со своим ребенком

- ▶ Душевный контакт
- ▶ Любовь
- ▶ Диалог
- ▶ Встреча за семейным столом
- ▶ Уважение и выслушивание детей

# Рекомендации педагогам и родителям о возможности обращения за профессиональной помощью к специалистам

Специалист	Вопросы для обращения	Куда можно обратиться
<b>Школьный психолог</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• диагностика психоэмоционального состояния;</li><li>• конфликтные отношения между учениками;</li><li>• отношения ученика с одноклассниками;</li><li>• адаптация ученика к новой школе, классу, учителю;</li><li>• изменения в поведении ребенка (если ребенок стал замкнутым, необщительным, если он не хочет ходить в школу или же часто приходит домой в слезах).</li></ul>	Образовательные учреждения
<b>Педагог-психолог</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• травмирующие события, которые возникли в семье (развод родителей, смерть близких, серьезные материальные трудности, насилие);</li><li>• трудности в общении;</li><li>• конфликты между членами семьи;</li><li>• сложности в учебе и воспитании детей;</li><li>• выраженные изменения в поведении ребенка;</li><li>• травля и буллинг в школе;</li><li>• самоповреждающее поведение (селфхарм);</li><li>• признаки суицидального риска.</li></ul>	Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-Центр) г. Мурманск, ул.Баумана 1 (8152) 562-023 Понедельник: 13.30 – 17.00 Среда: 09.00 – 17.00 обед с 13.00-13.30 Пятница: 09.00 – 13.00

Специалист	Вопросы для обращения	Куда можно обратиться
<p><b>Врач-психиатр</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навязчивое чувство тревоги, не имеющее под собой реальных оснований;</li> <li>• постоянная сонливость, несмотря на нормальный режим дня, или мучительная бессонница;</li> <li>• отсутствие аппетита или не проходящий голод, нарушения пищевого поведения (отказ от еды/ переедание);</li> <li>• стойкое желание регулярно принимать алкоголь, психоактивные вещества;</li> <li>• депрессия;</li> <li>• суицидальные намерения;</li> <li>• проблемы с памятью, нарушения концентрации внимания;</li> <li>• неуправляемые эмоциональные состояния – вспышки агрессии, слезливость, паника, боязнь общения с людьми, беспричинная обидчивость.</li> </ul>	<p><b>Психоневрологический диспансер</b>  г.Мурманск, ул.Свердлова д2 к4,  183031  Приём участковых детско-подростковых психиатров осуществляется только по предварительной записи по телефону  8 900 943 03 18.</p>
<p><b>Психотерапевт</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• равнодушие к жизни, людям, обстоятельствам;</li> <li>• повышенная тревожность</li> <li>• острые эмоциональные реакции</li> <li>• панические атаки</li> <li>• апатия, отсутствие жизненной энергии</li> <li>• склонность к злоупотреблению алкоголем, психоактивными веществами;</li> <li>• признаки суицидального риска;</li> <li>• самоповреждающее поведение.</li> </ul>	<p><b>Центр психотерапевтической помощи детям и подросткам</b>  г.Мурманск, ул. Свердлова, 14/2.  Телефон: 8 (815)238-80-51</p>
<p><b>Клинический психолог (медицинский психолог)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• долговременные психологические травмы;</li> <li>• признаки, свидетельствующие об угрозе самоубийства;</li> <li>• деструктивные формы общения;</li> <li>• резкие изменения в режиме сна и питания.</li> </ul>	<p>Поликлиника по месту жительства</p>

▶ От родителя в первую очередь зависит чтобы у них с ребенком была эмоциональная и душевная связь. Эта связь - база, на которую можно опираться, какая бы беда не пришла.

▶ Что делать если связь потеряна?

▶ Да, вы не можете притащить своего ребенка к психологу- но вы можете пойти сами. Ведь важно, что с вами происходит.



**Работа с собой может помочь быть в равновесии, но при этом стоять на позиции любви: это мой ребенок и я его люблю!**