

# **Комплексный подход в профилактике суицидов и суицидальных рисков несовершеннолетних**

**Богомягкова Оксана Николаевна**

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры теоретической и прикладной психологии

Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета,

практикующий психолог,

сертифицированный психотерапевт

---

# Риски и возможности детских возрастов

- Высокая динамика психофизиологического развития
  - Потребность в самостоятельности и автономии, базовое доверие миру (или зависимое поведение)
  - Сензитивный период для проявления активности и инициативы, трудолюбия (или формирование чувства вины, чувства неполноценности)
  - Значимость родительских фигур
  - Становление характера
  - Морально-нравственное развитие
  - Формирование мотивационных структур
  - Трудности самопознания и самооценки (типичные и частные трудности в поведении)
  - Становление эмоциональных компетенций
  - Спонтанность и креативность
  - Ресурс возраста - игра
-

# Риски и возможности подросткового периода

- половое и физическое созревание влечет, недовольство своей внешностью (образ «Я», диеты, косметика, бесформенная одежда)
  - Потребность в самостоятельности и независимости («кризис независимости»)
  - Смена референтной группы, страх одиночества
  - Фрустрация, предательство
  - Снижение учебной мотивации
  - Трудности самопознания и самооценки (деструктивное поведение)
  - Сарказм и обесценивание
  - Специфика субкультуры («быть как все!»)
  - Поколение «Z»
-

Ожидание и  
реальность

Образ «Я» и  
критичность

Принятие и  
отвержение

Романтические  
отношения и  
крушение надежд

Кумиры и  
социальный  
статус

Автономия и  
принятие

Чувствительность  
к внешнему  
влиянию и  
импульсивность

Реальные и  
виртуальные  
отношения

Желание –  
нежелание  
взрослеть

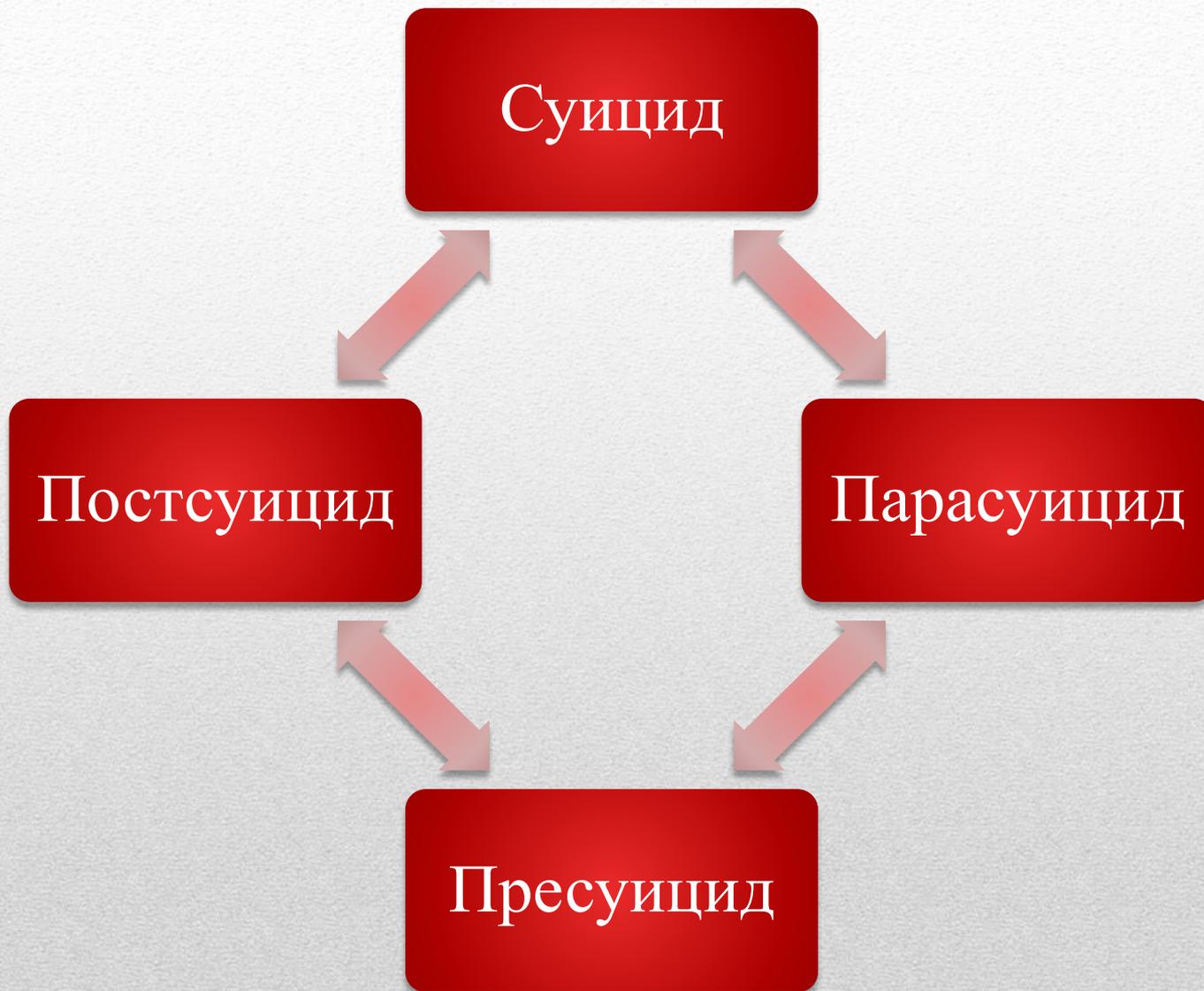
# Противоречия подростка

---

- Социальный мир = фон развития интеллекта
- Профессиональное самоопределение
- Дифференцированное обучение. Предметная направленность интересов
- Размытая идентичность
- Неопределенный уровень притязаний
- Индифферентность
- Эмансипация от взрослых
- Опыт автономной социальной активности
- Девиации
- Романтические отношения
- Способность отдаваться переживаниям, рожденным новыми, прежде не испытанными впечатлениями
- Стрессогенные риски
- Чувство одиночества
- Юношеская субкультура

## **Риски и возможности периода юности**

---



---

*Истинный (10%)*

---

*Демонстративный (75%)*

---

*Суицид как способ уйти от жизненных проблем (15%)*

---

*Скрытый суицид (косвенное самоубийство)*

---

# **Классификация**

---

## Прямое суицидальное поведение

суицидальные мысли,  
суицидальные идеи,  
суицидальные попытки,  
суицидальные действия,  
суицидальные высказывания,  
суицидальное поведение,  
и завершённые суициды

## Непрямое суицидальное поведение

человек бессознательно подвергает себя риску, опасному для жизни, не имея при этом желания умереть

# Прямое и непрямое суицидальное поведение

---

- **Суицидальные мысли** – ассоциации о самоуничтожении.
- **Суицидальные идеи** – убеждения о необходимости самоуничтожения.
- **Суицидальные действия** – поступки, свидетельствующие о намерениях самоуничтожения.
- **Суицидальные высказывания** – высказывания, свидетельствующие о намерениях самоуничтожения.
- **Суицидальное поведение** – поведение, свидетельствующее о намерениях самоуничтожения.
- **Суицидальная попытка** – попытка самоуничтожения.
- **Завершенный суицидальный акт (самоубийство)** – самоуничтожение.

## **Прямое суицидальное поведение**

---

- алкогольные эксцессы и злоупотребление психоактивными веществами,
- злостное курение,
- переедание,
- голодание,
- злостные нарушения правил уличного движения,
- пренебрежение своим здоровьем,
- стремление подвергаться хирургическим вмешательствам,
- криминальное поведение

## **Непрямое суицидальное поведение**

---

1. Мысли о самоубийстве (высказываются или не высказываются вслух, но эти мысли еще не переросли в намерение, человек только размышляет о такой возможности)
2. Намерения (у человека возникает желание покончить с собой, возникают различные планы осуществления самоубийства)
3. Действия (написание прощальных записок, раздаривание своих вещей или подготовка подарков и т.д.)
4. Собственно попытка самоубийства (действие или действия непосредственно направленные на лишение себя жизни)
5. Этап постсуицидального кризиса (охватывает состояние психического кризиса суицидента, признаки которого (соматические, психические или психопатологические) и их выраженность могут быть различными).

**Суицидальное поведение –  
динамический процесс, состоящий  
из этапов.**

---

- неразделенная любовь,
- конфликты с родителями и сверстниками,
- страх перед будущим,
- Одиночество
- большинство несовершеннолетних решаются на самоубийство, чтобы обратить на свои проблемы внимание, прежде всего, родителей, реже педагогов, иногда сверстников, протестуя таким страшным образом против безразличия, цинизма или жестокости окружающих
- смещение ориентиров с нравственных внутрисемейных ценностей на материальное и социальное положение в обществе,
- изменение приоритетов воспитания в современном образовании,
- бесконтрольное использование подростками Интернет-ресурсов,
- подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в СМИ, с чем мы имеем дело в настоящее время, как правило вызывает «эффект заражения» («эффект Вертера»)

## **Основные причины суицида несовершеннолетних**

---

# Статистически установленные причины суицида в Пермском крае



- Депрессивное состояние, эмоциональные, поведенческие и социальные проблемы, злоупотребление психоактивными веществами
- Крушение романтических отношений, неспособность справиться с трудностями учебной программы и иные жизненные стресс-факторы и проблемы, связанные со слабо развитыми умениями решать поставленную задачу
- конфликты в семье и распад семьи, психические заболевания в семье
- пренебрежение и жестокое обращение, отсутствие любви и заботы в детстве

## **Факторы риска и ситуации риска**

---

- суицидальные идеи или суицидальное поведение в прошлом
- жертвы жестокого обращения со стороны сверстников или взрослых
- самоубийство известных личностей или лиц, которых подросток знал лично
- злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами
- Посттравматический стресс

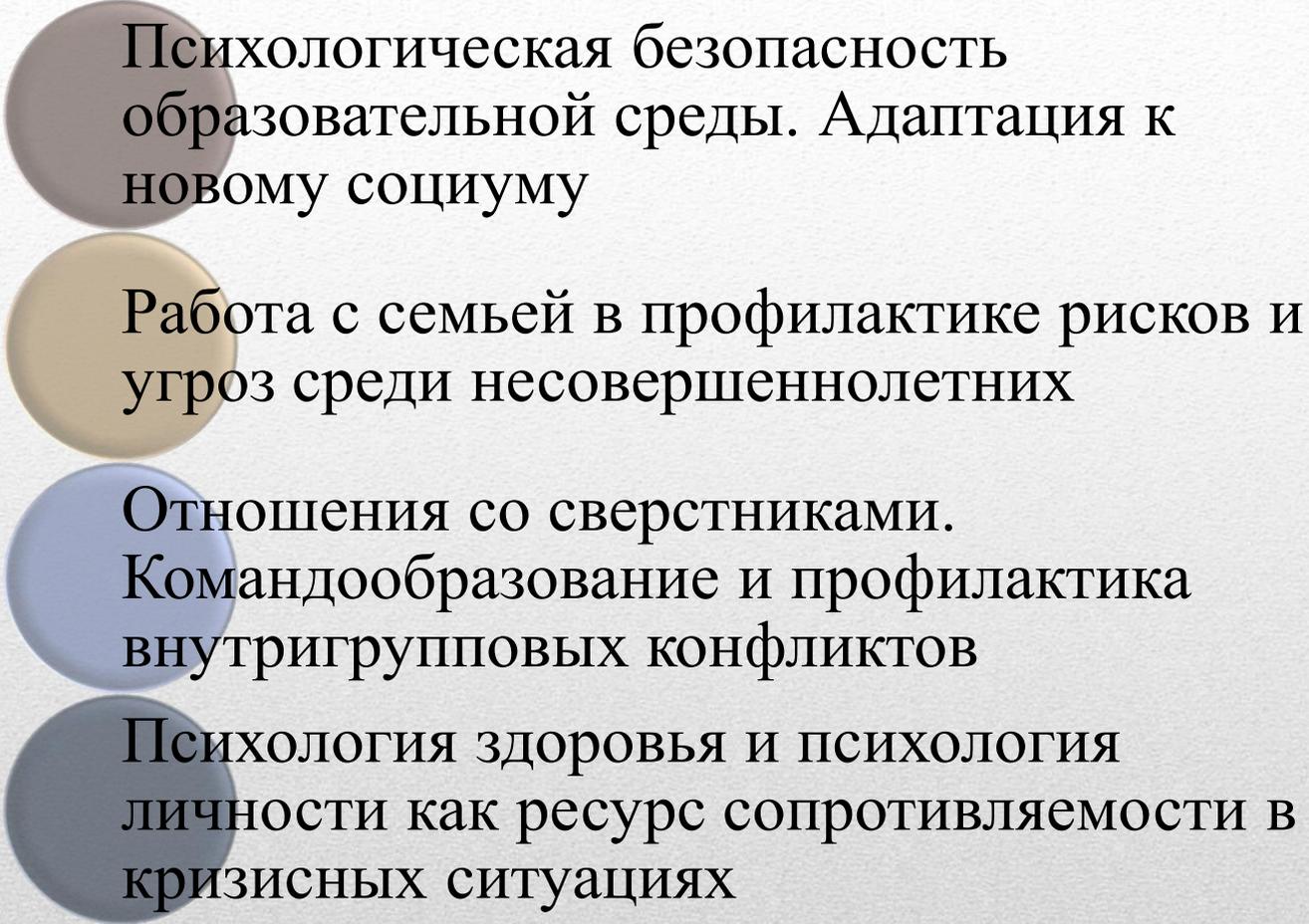
## **Факторы риска и ситуации риска**

---

- ✓ Высказывания о нежелании жить
- ✓ Фиксация на теме смерти
- ✓ Активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида
- ✓ Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное)
- ✓ Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен
- ✓ Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества и пр.
- ✓ Угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего.
- ✓ Необычное, нехарактерное для данного человека поведение
- ✓ Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
- ✓ Снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий.
- ✓ Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.
- ✓ Символическое прощание с ближайшим окружением
- ✓ Попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

# Маркеры суицидального состояния

---



Психологическая безопасность образовательной среды. Адаптация к новому социуму

Работа с семьей в профилактике рисков и угроз среди несовершеннолетних

Отношения со сверстниками. Командообразование и профилактика внутригрупповых конфликтов

Психология здоровья и психология личности как ресурс сопротивляемости в кризисных ситуациях

## **Матричная структура диагностики суицидального риска**

---

- *Шаг 1. Определить фокус-ориентир по актуальной теме.*
- По проблеме профилактики суицидальной активности – это психологическая безопасность образовательной среды, психология здоровья и психология личности как ресурс сопротивляемости в кризисных ситуациях, фактор семьи в профилактике рисков и угроз среди несовершеннолетних, профилактика суицидальных рисков в детском сообществе.
- *Шаг 2. Определить маркеры/ реперные точки в каждом фокус-ориентире.*
- Это необходимо для детализации и постановки задач мониторинга.
- *Шаг 3. В каждом маркере выделить показатели, его наполняющие.* Основная задача этого этапа работы – конкретизировать риски и угрозы суицидальной активности. То есть, что именно вы определяете как содержание того или иного маркера суицидального риска. Это своего рода гипотеза, определяющая причину суицидальной активности.

# **Мониторинг суицидальных рисков и угроз (1)**

---

- *Шаг 4. К каждому показателю суицидального риска (суицидогенному фактору) определить диагностические методики, позволяющие подтвердить или опровергнуть факт его наличия.*
- *Шаг 5. Дифференцировать диагностический инструментарий соразмерно возрасту целевой аудитории: начальная школа (младший школьный возраст), средняя школа (подростковый период), старшая школа (ранняя юность).*
- *Шаг 6. Определение ведущих задач в системе сопровождения суицидальной активности и/или обеспечении профилактики суицидальных рисков и угроз. На этом этапе происходит компиляция данных, полученных в результате реализации шагов 1-5, фильтруются гипотезы, происходит фокусировка профессиональных ориентиров.*

## **Мониторинг суицидальных рисков и угроз (2)**

---

<b>Маркеры</b>	<b>Суцидогенные факторы</b>	<b>Психологическое сопровождение</b>	<b>Социально-педагогическое сопровождение</b>	<b>Сопровождение классного руководителя</b>	<b>Сопровождение педагогами-предметниками</b>	<b>Административный ресурс</b>

**Технологическая карта работы школьных служб по профилактике суцидов и суцидальных намерений несовершеннолетних**

---

*Технологическая карта работы школьных служб по профилактике суицидов и суицидальных намерений несовершеннолетних*

- «Психологическая безопасность образовательной среды»
- «Отношения со сверстниками»
- «Фактор семьи в профилактике рисков и угроз среди несовершеннолетних»
- «Психологическое здоровье. Психология личности»

**Богомягкова, О.Н. Комплексный подход в профилактике суицидов и суицидальных рисков несовершеннолетних. Технологическая маршрутизация. Методическое пособие / О.Н. Богомягкова, Л.Л. Баландина О.С. Самбикина, Ю.С. Шведчикова – Пермь, 2017. – 371 с.**

---

- эмоциональная привязанность к значимым родным и близким;
- выраженное чувство долга, обязательность;
- концентрация внимания на состоянии собственного здоровья, боязнь причинения себе физического ущерба;
- учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих, представления о позорности самоубийства и неприятие (осуждение) суицидальных моделей поведения;
- убеждение в неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие жизненных, творческих, семейных и других планов, замыслов;
- наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении;
- психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности;
- наличие актуальных жизненных ценностей, целей;
- проявление интереса к жизни;
- уровень религиозности и боязнь греха самоубийства;
- планирование своего ближайшего будущего и перспектив жизни;
- негативная проекция своего внешнего вида после самоубийства.

**Антисуицидальные факторы личности – это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений**

---

- «контактное» взаимодействие с подростком/юношей;
- вселять уверенность в свои силы и возможности;
- внушать оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие, окружать теплом и пониманием;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками;
- создать психологически комфортное и безопасное образовательное и семейное пространство.

**Для формирования  
антисуицидальных установок  
следует...**

---

**Чем большим количеством  
антисуицидальных,  
жизнеутверждающих факторов  
обладает подросток, чем сильнее его  
«психологическая защита» и  
внутренняя уверенность в себе, тем  
прочнее его антисуицидальный барьер**

---

Богомягкова Оксана Николаевна

[Bogomyagkova.o@pspu.ru](mailto:Bogomyagkova.o@pspu.ru)

<http://bogomyagkova.ru>

+7 902 832 86 87

**Спасибо за внимание**

---