

МАГИСТР

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Городской центр образования и здоровья

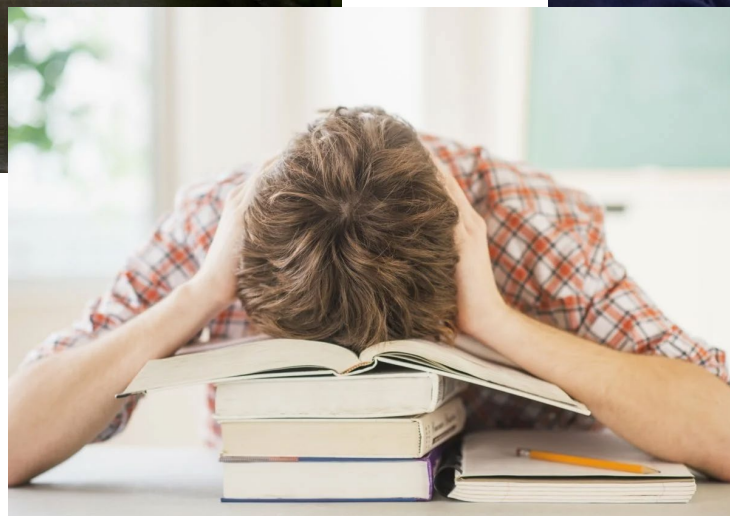
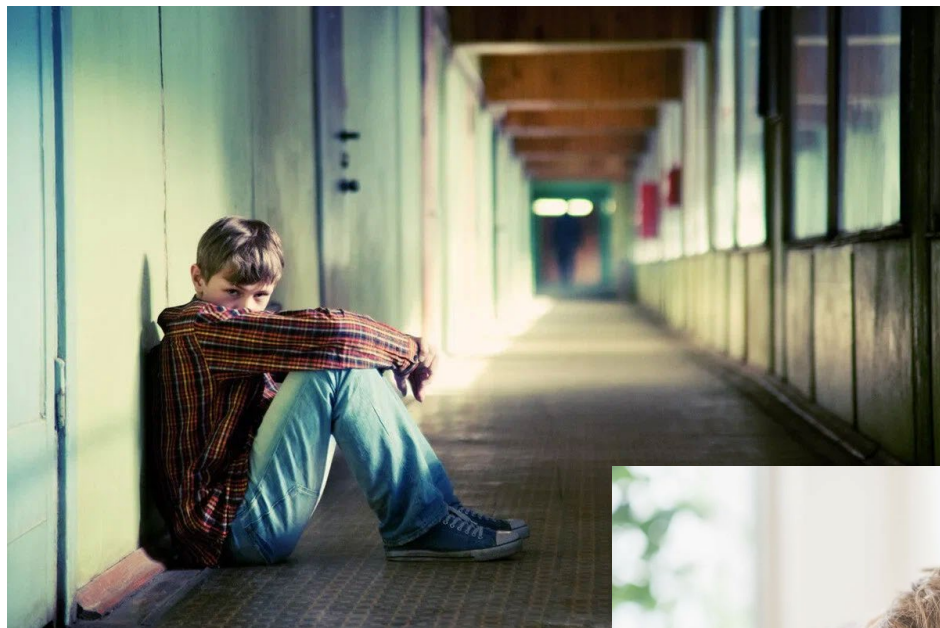
«МАГИСТР»

Факторы риска возникновения суицидального поведения

Отдел кризисной психологии

Педагог-психолог – Поединок Жанна Назаровна

Будьте бдительны, не проходите мимо!



Особенности поведения

- любые внезапные непонятные изменения в поведении;
- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни
- высокая импульсивность
- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими
- общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение
- употребление алкоголя и других ПАВ
- враждебное отношение к окружающим
- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;
- утрата интереса к тому, что раньше было значимо

Эмоциональные проявления

- сниженное настроение, заторможенность, тоска
- переживание горя
- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения
- переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости
- повышенная раздражительность, слезливость, капризность
- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь
- тоскливое выражение лица, бедность мимики
- резкие и необоснованные вспышки агрессии

Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)

- о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив
- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Всем только мешаю»)
- собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»)
- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»)
- сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты
- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)

Особенности внешнего вида и продуктов деятельности

- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях
- использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией))
- интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах»)

Физические проявления

- жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту)
- запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита
- бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);
- личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);
- нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что можно сделать, чтобы не допустить попыток суицида

- ✓ Сохранять контакт с подростком.
- ✓ Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.
- ✓ Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других.
- ✓ Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем.
- ✓ Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач — такой же важный опыт, как и достижение успеха.
- ✓ Понять, что стоит за внешней грубостью подростка.
- ✓ Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Спасибо за внимание!

