

## Основные мотивы суицидального поведения у детей и подростков:

1. Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.
6. Страх наказания, нежелание извиниться.
7. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
8. Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
10. Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»).

Уважаемые родители и педагоги!

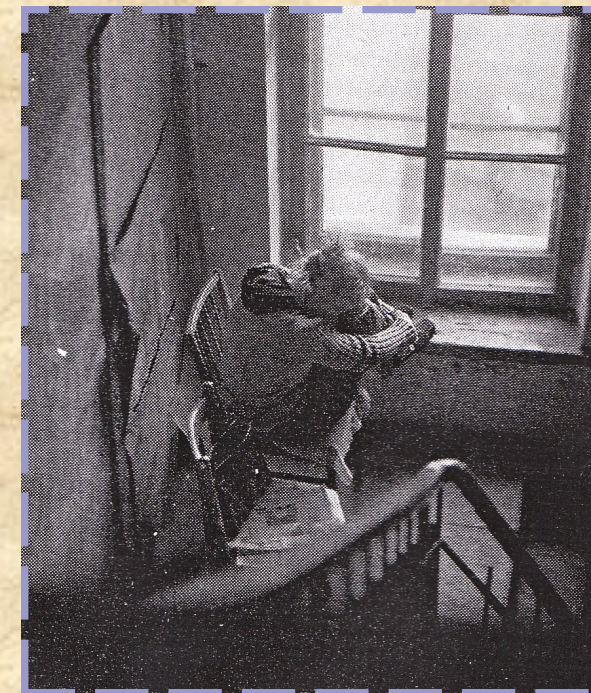
**ПСИХОЛОГ:** к нему обращаются люди, у кого на душе тяжело, их мучает тревога, отсутствие цели и смысла жизни, душевная боль и тоска.

Психолог не может изменить душу человека, но может помочь пробуждению живительных духовных сил, скрытых в глубине твоей души...

**СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ:** это защита ваших прав, интересов. Это умение общаться друг с другом. Это разрешение конфликтных ситуаций и умение жить в мире и согласии с собой и окружающим миром. Это содействие оказанию материальной помощи нуждающимся семьям и т.д.

МАОУ—СОШ №168  
г. Екатеринбург

**Индикаторы  
суицидального риска**



Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые делятся на следующие группы:

#### **СИТУАЦИОННЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

- Любая ситуация, воспринимаемая человеком как кризис;
- Ревность, систематические избиения; публичное унижение; травля; одиночество, тоска, религиозные мотивы; подражание кумиру и т.д.

#### **ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- длительный уход в себя, самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности, потеря аппетита (всегда связано с саморазрушающими мыслями)
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- «приведение дел в порядок» (оформление завещания, урегулирование конфликтов, письма к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей, расставание с дорогими вещами или деньгами);
- любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно

отдаляющие от близких и несвойственные человеку (эмоциональные колебания)

- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- нарушения дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе, на работе или службе;

#### **КОММУНИКАТИВНЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» — косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- самообвинения;
- медленная, маловыразительная речь.

#### **КОГНИТИВНЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

разрешающие установки относительно суицидального поведения, разговоры о суициде как о легкой смерти, разговоры о возможности загробной жизни негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего; представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить; представление о мире как месте потерь и разочарований; представление о будущем как бесперспективном, безна-

дежным; «туннельное видение» — неспособность увидеть иные, приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида.

Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформилось намерение совершить убийство («я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о методе самоубийства, средствах, времени и месте.

*Чем тщательнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.*

#### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИНДИКАТОРЫ**

- амбивалентность по отношению к жизни;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, беспомощность, отчаяние;
- признаки депрессии: (а) приступы паники, тревога, (в) сниженная способность концентрации внимания и воли, бессонница, утрата способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность;
- вина или ощущение неудачи поражения;
- рассеянность или растерянность.