

Раннее выявление признаков суицидального и несуицидального самоповреждающего поведения у несовершеннолетних

Вдовина Елена Григорьевна, заместитель директора



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи



Педагог –
специалист
«первичного
контакта», тот, кто
может увидеть
кризисные
состояния
ребенка



ЗАМЕТЬТЕ!
СПРОСИТЕ!
НАПРАВЬТЕ!

Вы спасете жизнь



1

ШАГ

Увидеть тех,
кому нужна
помощь прямо
сейчас



2

ШАГ

Информировать
родителей о
проблеме



3

ШАГ

Убедить
обратиться за
помощью



4

ШАГ

Поддержать
ребенка и
семью



5

ШАГ

Работать на
предупреж-
дение



ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ

5 и более признаков
в течение 2 недель

- **Подавленное настроение в течение большей части дня, у детей и подростков может наблюдаться раздражительность;**
- **Значительное снижение удовольствия или интереса ко всем или почти всем видам деятельности;**
- Значительная потеря веса без соблюдения диеты или прибавка в весе (изменение веса более чем на 5% в течение месяца);
- Бессонница или сонливость, наблюдающиеся почти каждый день;
- Психомоторное возбуждение или торможение, наблюдающиеся почти каждый день;
- Ощущение усталости и повышенная утомляемость, наблюдающиеся почти каждый день;
- Чувство никчемности и сниженная самооценка или неадекватное чувство вины;
- Заторможенное мышление или снижение способности концентрации внимания, нерешительность;
- Постоянные мысли о смерти, суицидальные настроения без четкого плана, разработка плана суицида, попытка самоубийства.

7–10 лет: вялость, быстрая утомляемость, заторможенность, которые постепенно блокируют способность ребенка усваивать учебный материал. У таких детей могут наблюдаться страхи, конфликты с родителями, неумение приспособиться к школьным правилам, раздражительность, плаксивость, жалобы на скуку, нарушения сна и аппетита.

Проявление
депрессии

11-16 лет: характерен вариант депрессии, замаскированной девиантным поведением, которое выражается в грубости, конфликтности с домашними, прогулами школы, иногда побегами из дома, в противоправных поступках, в употреблении алкоголя, наркотиков и т.д.

МАРКЕРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- ❗ **Необычное поведение:** импульсивное или апатичное, агрессивное, рискованное, несущее опасность для ребенка и/или окружающих, несвойственное ранее ребенку
- ❗ **Тяжелые чувства:** отчаяние, страх, безнадежность, беспомощность, одиночество
- ❗ **Плохое настроение:** подавленное, тоскливое, неустойчивое (то радость, то отчаяние);
- ❗ **Опасные утверждения:** «Нельзя мне помочь», «не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой»
- ❗ **Необычные интересы:** тема смерти, способы совершения самоубийства, личные истории тех, кто совершил суицид
- ❗ **Трудности в обучении:** пропуски занятий, снижение успеваемости, потеря интереса к предметам, которые ранее нравились





СИТУАЦИИ-КАТАЛИЗАТОРЫ СУИЦИДА

Катализатор – это любая ситуация, которая может привести ребенка к ощущению крайней степени безысходности, глубокого отчаяния, и способна спровоцировать суицид

- Затяжной буллинг;
- Проблема + отсутствие поддержки со стороны значимых людей;
- Проблема + неуверенность в себе, низкая самооценка;
- Резкая смена социального статуса;
- Внезапные неудачи;
- Острое переживание ситуации позора, унижения, особенно публичного;
- Внезапные изменения в жизни (потеря значимого человека);
- Страх наказания;
- Длительное ожидание (страх) неудачи + заниженная или завышенная самооценка;
- Затяжной или наоборот внезапный, острый конфликт с друзьями, сверстниками, значимыми людьми.



Найдите место для беседы, где вас никто не потревожит

Пригласите ребенка для беседы лично

Побеспокойтесь о том, чтобы встречу никто не прерывал

Держитесь в разговоре с ребенком уверенно, спокойно, доброжелательно

Дайте ребенку высказаться, выразить свои чувства



Не приглашайте ребенка на беседу через третьих лиц

Не начинайте беседу с ребенком в людном месте

Не отвлекайтесь в ходе разговора на звонки, **SMS** - сообщения

Не читайте нотаций, не делайте замечаний

Не прерывайте ребенка, не спешите с вопросами

КАК ОКАЗАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ?



ИНФОРМИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

- Если кризисное состояние носит острый характер, пригласите родителей в школу прямо сейчас. Не оставляйте ребенка одного – в этом случае возраст не имеет значение.
- Когда родители придут в школу – объясните им, что вас встревожило, дайте письменные рекомендации (под роспись) по обращению за психологической / психиатрической помощью. В рекомендациях должны быть указаны адреса, телефоны организаций, куда следует обратиться за помощью



Донесите мысль до родителей:

Вы, как родитель, несете ответственность за все, что происходит в вашей семье. Вы способны создать «защитное поле вокруг ребенка»:

- Сократить физическую дистанцию между собой и ребенком;
- Объяснить ребенку свои действия (что и почему вы собираетесь предпринять) для снижения у ребенка уровня неопределенности, неизвестности, двусмысленности



Посмотрите тематические видеоконсультации на портале для родителей «Развитие детства»



Сообщите родителю о содержании статьи **5.35** КоАП РФ и ответственности родителя перед законом за неисполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов ребенка

УБЕДИТЬ РОДИТЕЛЕЙ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА И СЕМЬЮ

Организовать психолого-педагогическое сопровождение:



Психолого-педагогические методы и приемы размещены в региональном Навигаторе профилактики антивиталяного поведения



Контакты организаций, оказывающих психологическую, медицинскую и социальную помощь.

Телефоны горячей линии (всероссийские)

Единый общероссийский
Телефон доверия для детей,
подростков и их родителей

8-800-2000-122

Круглосуточный «Детский телефон
доверия» при МГППУ
(по четвергам с 17:00 до 21:00
консультирует юрист)

+7 (495) 624-60-01

Телефоны горячей линии
предназначены для того, чтобы выполнять функции психологической поддержки
и помощи в особо тяжелых кризисных состояниях. **Работают круглосуточно!**

Ребенок	позволив могут открыто говорить о том, что их беспокоит, тревожит,
Родитель	не называя своего имени и свои координаты;
Педагог	звонки бесплатны, как со стационарного так и с мобильных телефонов

Региональные организации, оказывающие психологическую, медицинскую и социальную помощь

Алтайский краевой центр
ППМС-помощи
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00
+7 (3852) 50-23-54

Алтайский краевой кризисный
центр для женщин
Пон. -пт.: с 09.00 до 17.30
+7 (3852) 34-22-55

Уполномоченный по правам ре-
бенка в Алтайском крае
Принем по предварительной записи
+7 (3852) 29-51-60

Алтайский краевой кризисный
центр для мужчин
Пон. -пт.: с 09.00 до 21.30
+7 (3852) 55-12-88

Алтайский краевой психоневролого-
гический диспансер для детей
Пон. -пт.: с 08.00 до 16.00
+7 (3852) 68-48-99

Городской психолого-педагогиче-
ский центр «Потенциал» г. Барнаул
Пон. -пт.: с 08.00 до 19.00
+7 (3852) 20-61-27



Служба консультирования родителей
8 (3852) 50-04-72



Размещение логотипов
портала «Развитие
Детства» и Алтайского
краевого центра ППМС-
помощи на сайте ОУ



[https://портал-для-родителей-
алтайский-край.рф/consultant/](https://портал-для-родителей-алтайский-край.рф/consultant/)

Информирование
родителей о
телеграмм-канале
портала «Развитие
Детства»



https://t.me/rd_22ak



<https://ppms22.ru/>

Найдите примеры суицидального и депрессивного поведения

- Шутит и рассказывает анекдоты на тему самоубийства. Подарила подруге свой новый ноутбук, а другой – любимого котенка.
- Длительно отсутствует дома без уважительной причины. В последнее время не обращает внимания на прическу, одежду, грязную обувь.
- У подростка совсем нет друзей. Жестоко обращается с животными, пожилыми людьми, с теми, кто слабее физически.

Найдите примеры суицидального и депрессивного поведения (продолжение)

- Настроение резко меняется, даже по незначительной причине. Перестала общаться с парнем и познакомила его с подругой. Перестала общаться и с ней.
- В последнее время подросток, который, как правило, проводил много времени с друзьями, большую часть своего времени стал проводить в одиночестве. Своими чувствами и эмоциональными переживаниями с другими он не делится, считая, что одинок в этом мире, никто не хочет его выслушать, не заботится о нем.

Найдите примеры суицидального и депрессивного поведения (продолжение)

- Чтобы побороть приступы грусти, плач или плаксивость, подросток носит черную одежду, пишет стихи о своих болезненных переживаниях, увлекается музыкой, которая несет в себе нигилистические темы, много плачет без видимых причин.
- В течение последней недели родители стали замечать, что голос у подростка стал тихим, монотонным, в то время как ранее был более оживлённым.



Подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью

Е.М. Вроно, психиатр

Остались вопросы?

Телефон **8 3852 50 23 54**

Электронная почта: **crisis@ppms22.ru**

Алтайский краевой центр ППС-помощи
г. Барнаул, пр. Ленина, **54 «А»**

