

# Профилактика суицидального поведения

Одним из основных направлений деятельности образовательного учреждения в рамках профилактики суицидов является организация комплексного психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы риска развития кризисных состояний и суицидального риска.

**Комплексное сопровождение обучающихся** группы суицидального риска включает в себя ряд взаимосвязанных и дополняющих друг друга видов деятельности:

- педагогическая помощь. Отслеживание и устранение пробелов в знаниях, определение системы дополнительных занятий и помощи. Создание обстановки успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности;
- психологическая помощь. Диагностика, консультирование, проведение индивидуальной и групповой психологической коррекции;
- организация занятости и досуга. Вовлечение в общественно полезную деятельность, секции, кружки;
- медицинская помощь;
- социальная помощь.
- **Федеральные документы: рекомендации**
- [- Конституция Российской Федерации \(статья 20\)](#)
- [- Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» \(ст.14, ст.9\)](#)
- [- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» \(ст.5\)](#)
- [- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ \(ст.41\)](#) - [Постановление Правительства Российской Федерации от 26.10.2012 г. № 1101 «О единой автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено».](#) - [Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351.](#)
- [- Кодекс об административных правонарушениях РФ \(ст.5.35 КоАП РФ\)](#)
- [- Уголовный кодекс РФ \(ст. 115, 116, 117,118, 110, 125, 156\)](#)
- [- Семейный кодекс \(ст.69, 73, 77\)](#)
- [- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 г. № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».](#)
- [- Постановления Минтруда России от 19.07.2000 г. № 53 и № 54 «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного \(муниципального\) учреждения «Центр психолого-](#)

педагогической помощи населению» и «Об утверждении методических рекомендаций по организации деятельности государственного (муниципального) учреждения «Центр экстренной психологической помощи по телефону».

- ВСЕРОССИЙСКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»  
22 июня 2020
- ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»  
22 июня 2020
- Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков  
22 июня 2020
- Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях  
22 июня 2020

## Региональные документы: рекомендации

- Методические рекомендации по составлению и реализации индивидуальных программ комплексного сопровождения обучающихся группы суицидального риска  
22 июня 2020
- Методические рекомендации по организации профилактической работы в профессиональных образовательных организациях  
22 июня 2020
- Методические рекомендации по организации работы по профилактике кризисов и суицидов обучающихся для педагогов-психологов, классных руководителей и администрации образовательных организаций

## Региональные документы: приказы

- Приказ О порядке выявления и сопровождения обучающихся группы суицидального риска  
12 июля 2018 №: 533
- Приказ О порядке взаимодействия ОО РО при переводе обучающихся с риском суицидального поведения из одного ОУ в другое  
11 июля 2018 №: 532
- Приказ Об алгоритме взаимодействия ОО и детских врачей-психиатров при выявлении несовершеннолетних, склонных к суицидальному поведению  
12 апреля 2018 №: 267
- Приказ О мерах по профилактике суицидов среди обучающихся и воспитанников образовательных организаций  
12 апреля 2016 №: 244
- Приказ Об утверждении базового компонента деятельности педагога-психолога образовательных организаций Ростовской области  
24 марта 2015 №: 163

## Памятка

### по профилактике суицидального поведения подростков.

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая - это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь - это непоправимая трагедия.

**Суицид** - умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). **Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности - мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одно из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

### Как понять, что ребенок решил на самоубийство

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

#### 1. Словесные признаки.

Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти: "Я собираюсь покончить с собой"; "Я не могу так дальше жить"; косвенно намекает о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого обузой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться"; много шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

#### 2. Поведенческие признаки.

Подросток может: раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок дела; мириться с давними врагами; демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:

- в еде - есть слишком мало или слишком много;
- во сне - спать слишком мало или слишком много;
- во внешнем виде - стать неряшливым;
- в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;

проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

#### 3. Ситуационные признаки.

Подросток может решиться на самоубийство, если он:

- социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
- живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема);
- ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального;
- предпринимал раньше попытки суицида;
- имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи;
- перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
- слишком критически настроен по отношению к себе.

**При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде рекомендуется:**

- внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

**Если замечена склонность к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:**

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто рассказать о своих проблемах.

Семейная дезорганизация - главная социально-психологическая причина суицидов. Дети, совершающие самоубийство, как правило, из неблагополучных семей, в которых часто происходят конфликты между родителями, между родителями и детьми с применением насилия. Экономические проблемы в семье, ранняя потеря родителей или утрата с ними взаимопонимания, болезнь матери, уход из семьи отца - также могут быть причинами суицидального решения.

## **Рекомендации родителям**

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: "Что будет, если...";
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;
- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;
- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефонов;
- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

## **Первая помощь при суициде**

1. Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
  2. Необходимо вызвать помощь по телефону:
  3. Попытаться оказать первую доврачебную помощь:
- остановить кровотечение - на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя)- жгут выше раны;
  - при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
  - если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
  - при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!
  - при бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык;
  - если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля,
  - если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный контакт, и не оставлять его одного!!!

## **Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств**

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа - потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, "склонных к самоубийству"

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решил на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

### ***Самоубийство ребёнка***

***часто бывает полной неожиданностью для родителей.***

***Помните, дети решаются на это внезапно!***

№ п/п	Номер телефона	Наименование телефона доверия	Форма оказания услуг (анонимно/не анонимно)	Вопросы, по которым может быть оказана помощь
1	8 800 2000 122	<b>Единый общероссийский телефон доверия</b>	анонимно	Экстренная психологическая помощь детям, родителям. Взаимоотношения детей и родителей, отношения детей со сверстниками, конфликтные ситуации
2	8 800 100 02 27	«Ребенок в опасности»	анонимно/не анонимно	Разрешение трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы
3	8 800 2500 015	<b>Линия помощи «Дети России Онлайн»</b>	анонимно	профилактика семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защита прав детей и укрепление семьи
4	8 863 223-41-41	<b>Ростовский филиал ГБУ РО «ПНД» суицидологическая служба «Телефон доверия»</b>	анонимно	Профилактическая и консультативная помощь с целью предотвращения суицидальных и иных опасных действий
5	8 (86342) 3-89-17	<b>Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» Азовского района</b>	анонимно	Вопросы, касающиеся несовершеннолетних

6	8 (863) 264-17-92, 251-14-10	ГБОУ РО «Областной центр психолого- педагогической реабилитации и коррекции»	анонимно/не анонимно	психолого-педагогическая, медико-социальная помощь
---	---------------------------------	--	-------------------------	---