



СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

Бекренёва Юлия –старший преподаватель кафедры кризисных и экстремальных ситуаций СПбГУ, психолог городской Службы

Контекст ситуации

- Особенности подросткового возраста
- Ажиотаж в СМИ
- Высокая толерантность к насилию
- Печальная статистика

Сергей Пестов:

«В последнее время в Российской Федерации фиксируются массовые случаи применения [методов] изощренной войны на наших детях». Речь идет о «новых тактиках уничтожения народонаселения посредством нейролингвистического программирования», разработанных «идеологами и психиатрами иностранных разведок». В социальных сетях детям преподносится по тактически отработанной схеме информация, формирующая деструктивное восприятие мира и окружения...»

«...с детьми «работают» взрослые люди, в том числе психологи и психиатры («из Украины, Израиля, есть и наши»), при этом, если некоторые дети «отказываются убивать себя», им физически «помогают» неизвестные люди»

«...депрессия у детей, ставших жертвами, «вызывается искусственно»: «У наших детей не было социальных факторов, которые усматривает классическая психиатрия. Реальных мыслей о суициде у них не было! Не было предпосылок. Депрессия и все ситуации [которые могут ее вызывать] создавались искусственно. Их реально в жизни не было!»

Мария Волкова :

«Большинство из них, как и я, просто пытались понять, что происходит. В некоторых сообществах объявляли о начале игры, раздавали номера, но никто не мог объяснить, что с ними делать и какие правила»,

«Подростков «Синий кит», как и «группы смерти», **выполняют функцию детской страшилки**. Как в случае, когда подростки собираются вместе и кто-то говорит, что умеет вызывать Пиковую даму. „Синий кит“ — **новый способ испугаться**. Мотивы разные. Например, один подросток объяснил, что хочет напугать свою девушку, чтобы проверить, любит ли она его. Еще дети с помощью игры ощущают авторитет — задание у пятиклассника может попросить человек намного старше. Подростки конструируют правила в подобных играх здесь и сейчас, мотивы и идеи берут отовсюду. Так, практика игр в „группах смерти“ уходит корнями в культуру нетсталкеров, которая была популярна в 2013–2014 годах.»

«Не стоит думать, что взрослая культура менее мифологична, чем подростковая. Наряду с детскими страшилками существуют и взрослые. Когда взрослые интерпретируют детские практики и рассказывают друг другу о существовании страшной игры, убивающей детей, их рассказ тоже превращается в городскую легенду. **В результате это может напоминать пересылку „писем счастья“: обязательно расскажи десяти своим знакомым — или случится что-нибудь плохое.**»

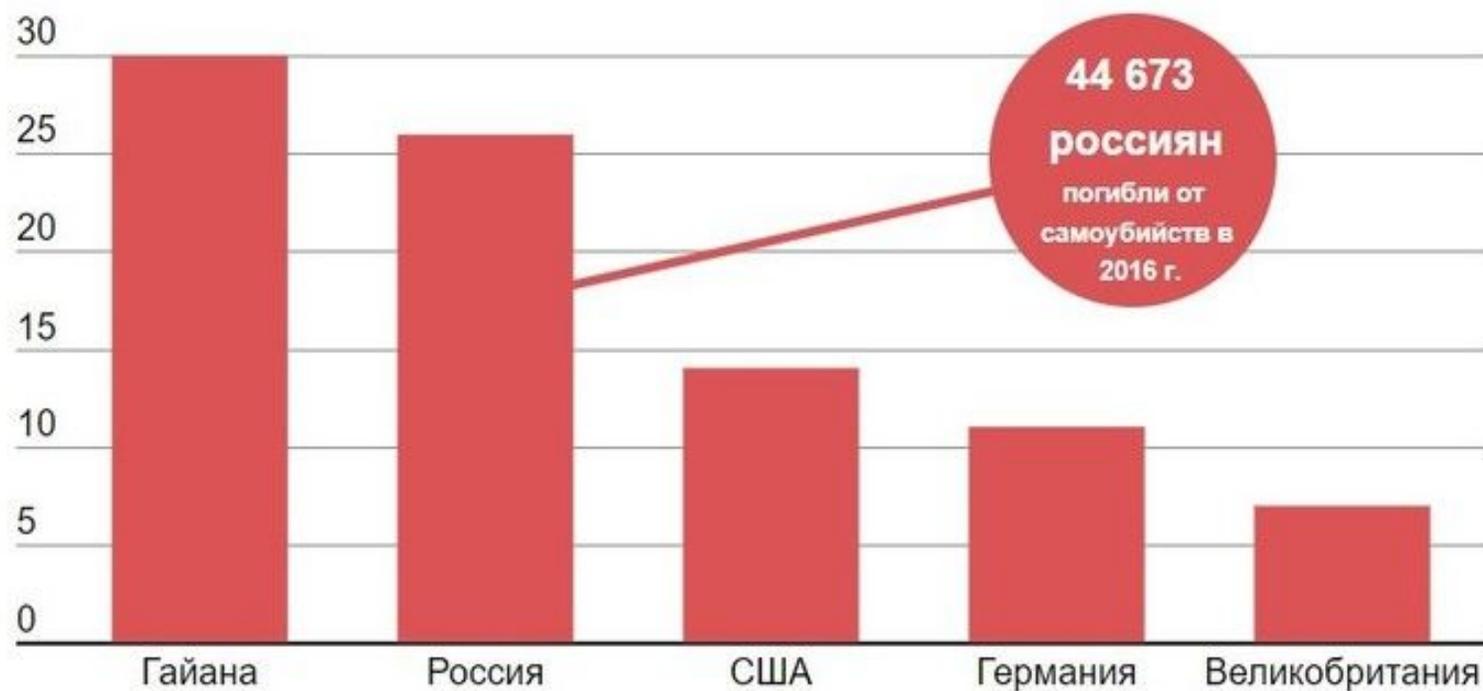
Евгений Любов :

« «Группы смерти» «патологическими сообществами несчастных детей, нуждающихся во взаимопонимании». Основная клиническая причина суицидов — нераспознанная, невылеченная депрессия, которая обычно начинается в подростковом возрасте. В этот период жизни она бывает невыраженной, фрагментарной, поэтому дети, как правило, говорят не о сниженном настроении или чувстве вины, а о внутренней пустоте и скуке. Такие особенные дети одиноки, окружающие подростки гнобят их. Но они все же нуждаются в компании и ищут ее в Сети, где объединяются в группы таких вот изгоев.»

«И все-таки нужно подчеркнуть, что **нельзя никакими ухищрениями заразить суицидом или безумием** — хотя СМИ могут подсказать суицидальный сценарий человеку, который находится на грани.»

Печальный лидер

По уровню самоубийств среди подростков Россия находится на одном из первых мест в мире – средний показатель самоубийств среди населения подросткового возраста более чем в 3 раза превышает средний показатель в мире.

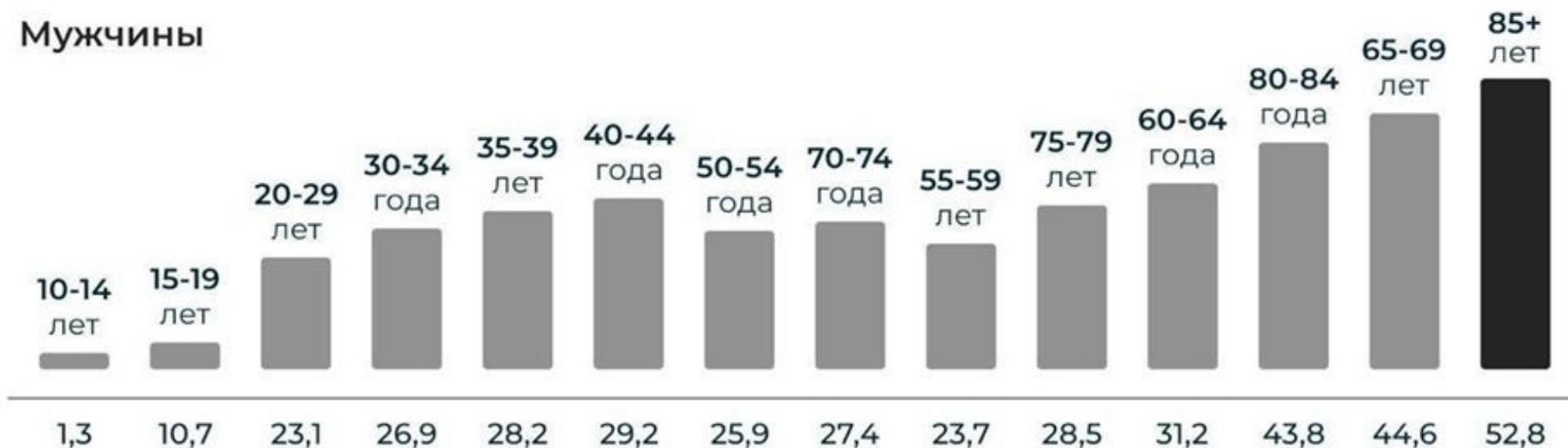


Количество суицидов в 2016 году на 100 тыс. населения. Источник: доклад ВОЗ, 2019 год.

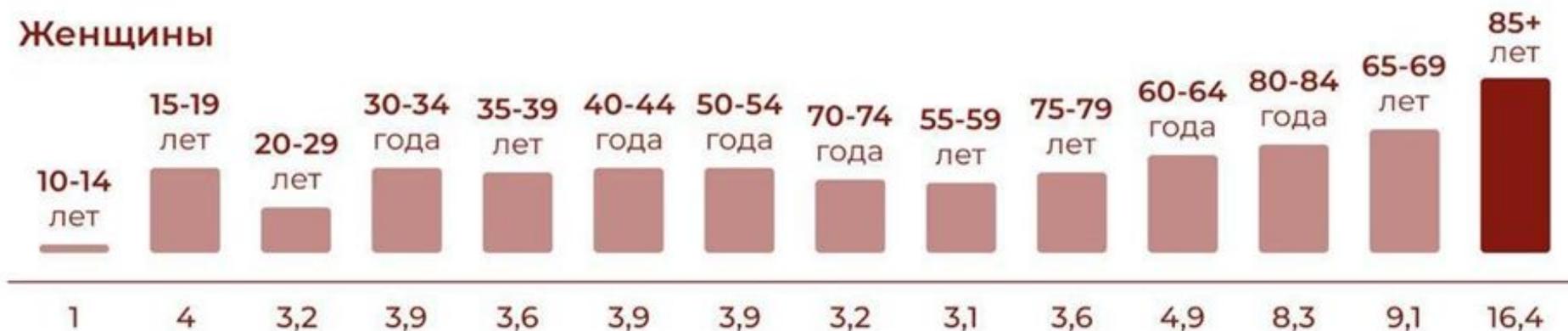
Смертность от самоубийств

*Показатели на 100 тысяч человек населения соответствующего возраста

Мужчины



Женщины



Почему у нас такая ситуация?

- Эмоциональное насилие школе
- Жестокое обращение в семье
- Низкая доступность психологической помощи
- Жёсткая школьная система с отсутствием альтернатив
- Закрытость семьи

Термины

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – **мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения**. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения (Рисковое поведение)

Внутренние формы:

- Антивитальные переживания – размышления об отсутствии ценности жизни без чётких представлений о своей смерти.
- Пассивные суицидальные мысли – фантазии на тему своей смерти, но не лишения себя жизни.
- Суицидальные замыслы – разработка плана суицида.
- Суицидальные намерения – решение к выполнению плана.



Внешние формы:

- Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- Суицидальная попытка – не закончившееся смертью намеренное самоповреждение или самоотравление, которое нацелено на реализацию желаемых субъектом изменений за счёт физических последствий. **+ самоповреждающее не суицидальное поведение**
- Прерванная суицидальная попытка – акт, предпринятый с целью намеренного самоповреждения или самоубийства, но прерванный до реального самоповреждения внешними обстоятельствами (например, вмешательство посторонних предотвратило физическое повреждение: человека «сняли» с рельсов до прохода поезда, прервали акт самоповешения и т.п.).

Важно понимать мотивы, было ли желание именно умереть или с помощью страха смерти добиться желаемых целей, повлиять на что-то с помощью смерти.

Особенности суицидального поведения подростков

Возрастная зона риска

Импульсивность

Эмоциональность

Аффективный компонент

- Эффект последней капли
- Большой объём возрастной потребности при ограниченном ресурсе
- Эффект Вертера

*«Здесь в воду кинулась Эрастова невеста,
Топитесь, девушки, в пруду довольно места!»*

Кто попадает в зону риска?

- Инфантилизм
- Нет опыта преодоления трудностей
- Нет навыка/умения справляться с проблемами
- Низкая эмоциональная регуляция
- Нет способности строить планы на будущее
- Не творческая личность, отсутствие спонтанности



Выше вероятность, что даже не высокий стимул приведет к суицидальным замыслам и намерениям.

Факторы риска

- Депрессия
- Психические заболевания
- Предыдущие попытки
- Употребление ПАВ
- Лёгкий доступ к средствам самоубийства
- Потеря близких
- Активные переживания из-за «не получается»
- Издевательства дома и\или в школе
- Травмы физической, психические
- Неадекватная реакция общества на сексуальную ориентацию



Выше вероятность, суицидального риска.

Причины

- Проблемы с родителями
 - Проблемы в школе
 - Трудности с друзьями
 - Неразделенная любовь
- + Клиническая депрессия



Чувство
никчёмности

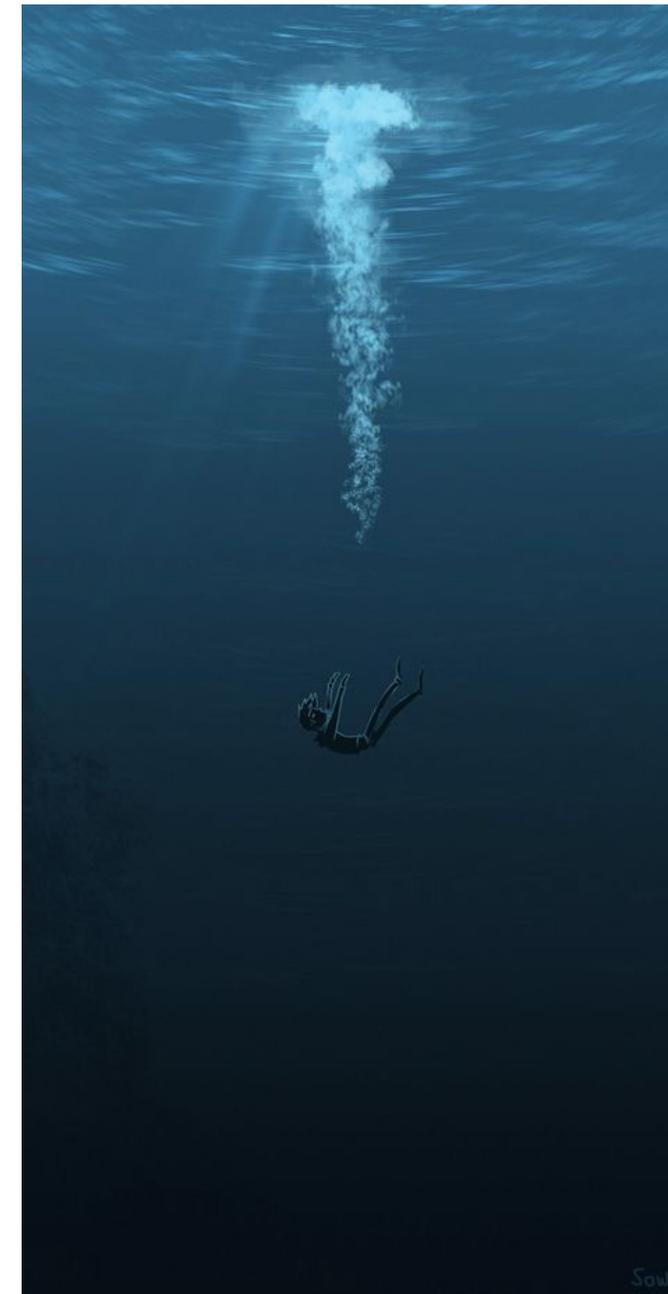
Отсутствие вариантов
выхода

Субъективная
невыносимость

Чувство не
ценности

Безнадёжная душевная
боль

Чувство
одиночества



Мифы

- і Расспросы о самоубийстве не повышают риск совершения самоубийства.
- і Помочь может только специалист
- і Демонстративное поведение не страшно

Что

делать?

1. Профилактика

Рекомендации ВОЗ

- ✓ Не публиковать фотографии и предсмертные записки самоубийц;
- ✓ Не следует приводить упрощенные причины случившегося и превращать самоубийство в сенсацию.
- ✓ В текстах самоубийство называть «завершенным», а не «успешным, удачным» и т.п.;
- ✓ Следует обязательно представлять альтернативы суициду, а также давать информацию о суицидологических службах, телефонах «горячей линии»;

+ *Про сериалы:* если ваш ребёнок уязвим либо ограничьте, либо поговорите, либо смотрите вместе.

- Разговор, а не воспитание
- Организация атмосферы доверия
- Обучение детей тому, что они могут обращаться за помощью
- Организация каналов, где можно получить помощь
- Развитие навыков стрессоустойчивости
- Развитие навыков саморегуляции
- Выработка продуктивных копинг стратегий
- Формировать и пропагандировать **Ценность жизни**

Защитные факторы суицида

- Высокая самооценка
- Положительная оценка окружающих
- Понятные и позитивные перспективы
- Наличие собеседников
- Опыт успеха
- Традиции доброжелательного общения

2. Диагностика

- ✓ В поле внимания попадают дети из зоны риска
- ✓ Учитывать возрастные особенности: делать массовые срезы и прогнозы не достоверно
- ✓ Открытый, прямой разговор

3. Оценка риска

- Устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве.
- Состояние депрессии.
- Проявления чувства вины /тяжёлого стыда /обиды /сильного страха.
- Высокий уровень безнадежности в высказываниях.
- Заметная импульсивность в поведении.
- Факт недавнего/текущего кризиса/утраты.
- Эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты.
- Выраженное физическое или психическое страдание (болевым синдром, «душевная боль»).
- Отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение.
- Если есть **желание, чёткий план действий и доступность средств реализации риск оценивается как высокий.**

4. Что может сделать семья

!! Провокации, угрозы, высмеивание, сарказм

!! Рассказа о людях, у которых не получилось

!! Чтение морали

!! Перебивать

✓ Относиться с уважением

✓ Говорить мало, понятно, доброжелательно, медленно.

✓ Как можно больше спрашивать и слушать

✓ Не оставлять одного и организовывать встречи со специалистом

✓ Убрать все потенциально опасное

✓ Совместно планировать перспективу будущего

Что может сделать школа



- ✓ Создания пространства для самореализации
- ✓ Организация доступной помощи
- ✓ Организация пространства для помощи другим

Алгоритм помощи

- ✓ По-человечески поговорить и выяснить зачем он это делает.
- ✓ Формировать контакт и узнавать что происходит с человеком, напрямую задавать вопросы. Понимать что дети склонны скрывать и сопротивляться – это необходимо преодолеть, необходимо удалять этому время.
- ✓ Прививать\ внушать, что ценность человеческой жизни самая высокая – он значим и их жизнь имеет вес.
- ✓ Если в момент есть актуальная суицидальная опасность включается закон о психиатрической помощи, возможна неотложная госпитализация



Благодарю за внимание!