

ПРОФИЛАКТИКА АНТИВИТАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**Презентация
психолого-педагогической службы
ГБОУ Школа №170 им. А.П. Чехова**

Антивитальное поведение — поведение, направленное против биологических потребностей человека; может носить характер пассивного и ненамеренного размышления и / или рискованных в отношении здоровья мыслей и действий, напрямую не связанных с намерением свести счеты с жизнью.



Определение основных понятий

СУИЦИД – это акт со смертельным исходом, который был намеренно начат и выполнен умершим в осознании и ожидании фатального результата, посредством которого умерший реализовал желаемые изменения». (ВОЗ, 1986г.)

ЗАВЕРШЕННЫЙ СУИЦИД - самоповреждающее действие, приводящее к смерти при различных суицидальных намерениях.

НЕЗАВЕРШЕННЫЙ СУИЦИД (суицидальная попытка, покушение на самоубийство, парасуицид) - самоповреждающее действие с различными суицидальными намерениями, которое не привело к смерти.

Главное управление
Министерства внутренних дел
по городу Москве

**Информация
о состоянии
суицидальной активности
несовершеннолетних в городе Москве
за 9 месяцев 2020 года**

Общая динамика суицидальной активности за 9 месяцев 2020 года

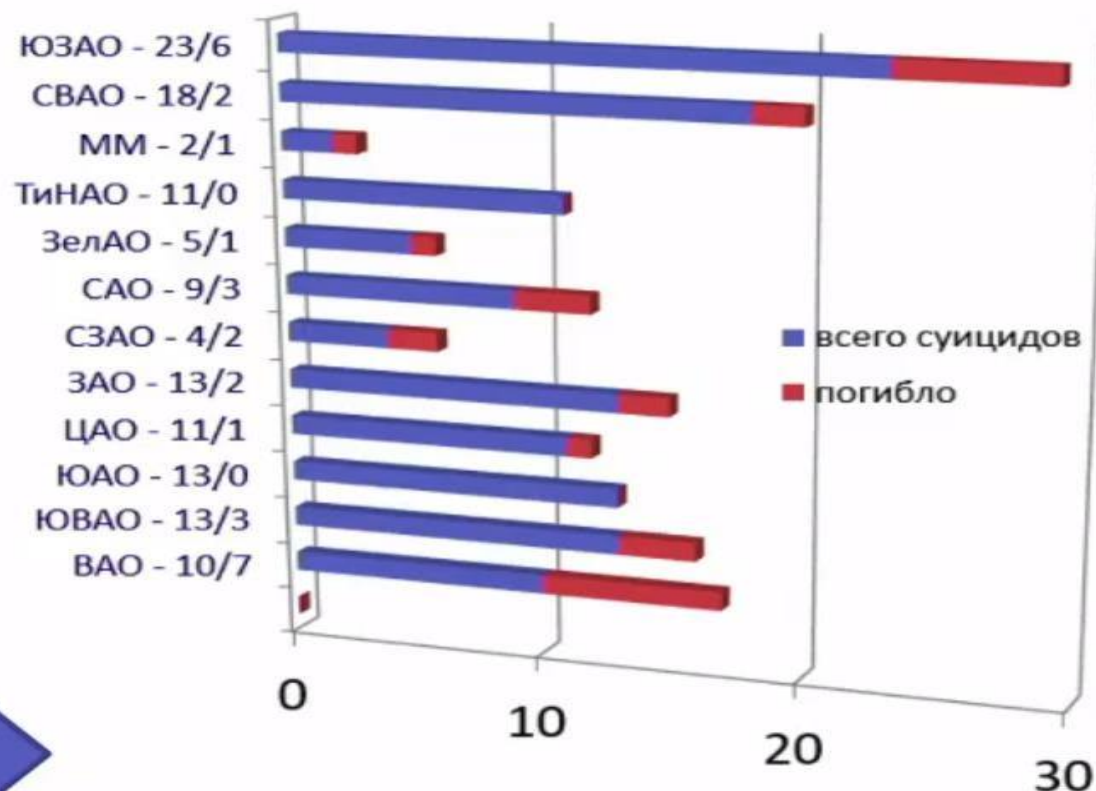
В текущем периоде на территории города Москвы наблюдается увеличение суицидальной активности несовершеннолетних.

Всего за 9 месяцев 2020 года зафиксировано 132 попытки суицида (9 мес. 2019 – 110, + 16,6 %).

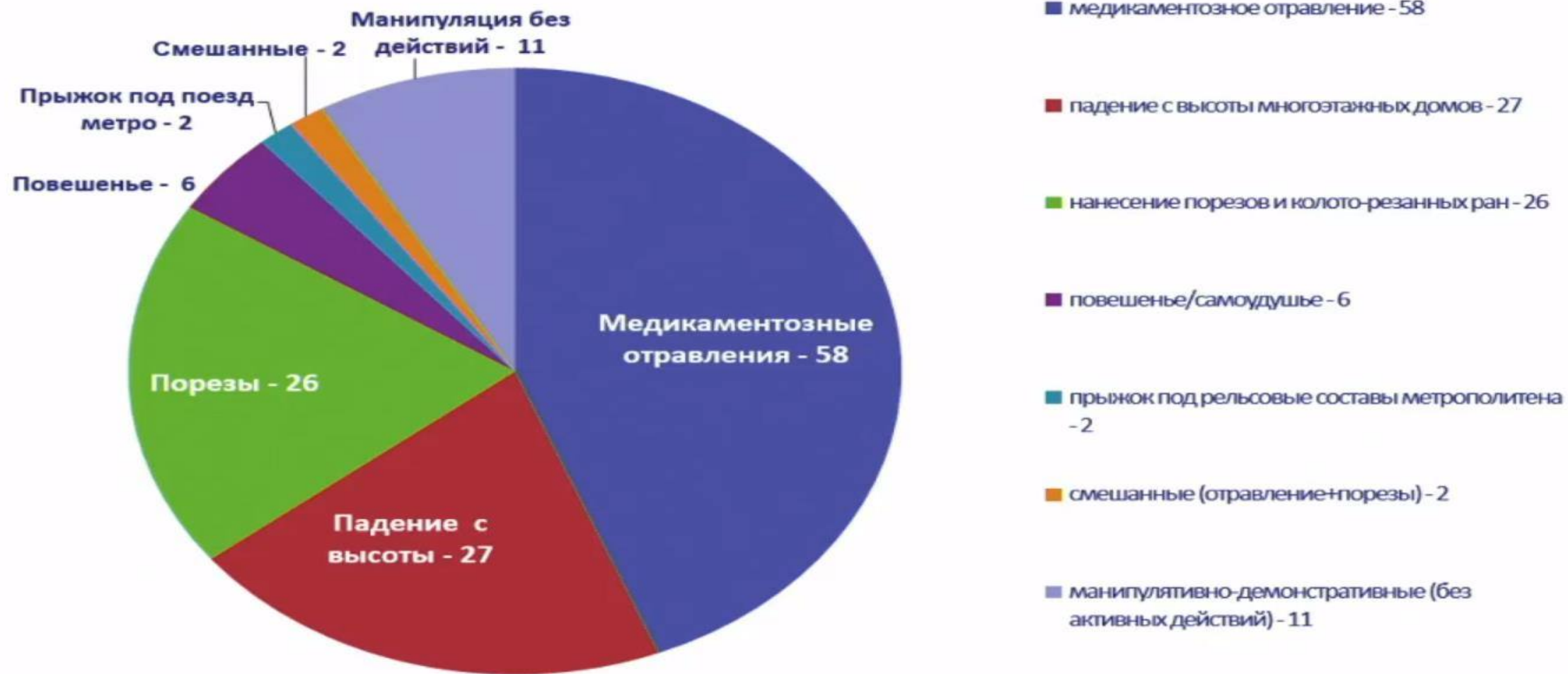
При этом попытки суицида в текущем году в большей степени носили демонстративный характер и не были связаны со смертельной опасностью.

Так, 28 случаев суицида окончились смертью подростков (9 мес. 2019 – 44, - 34%), смертность составляет 21% (9 мес. 2019 – 40%).

Ситуация по округам Москвы



Способы совершения суицидальных попыток несовершеннолетними



Суициды подростков со смертельным исходом по способам совершения:

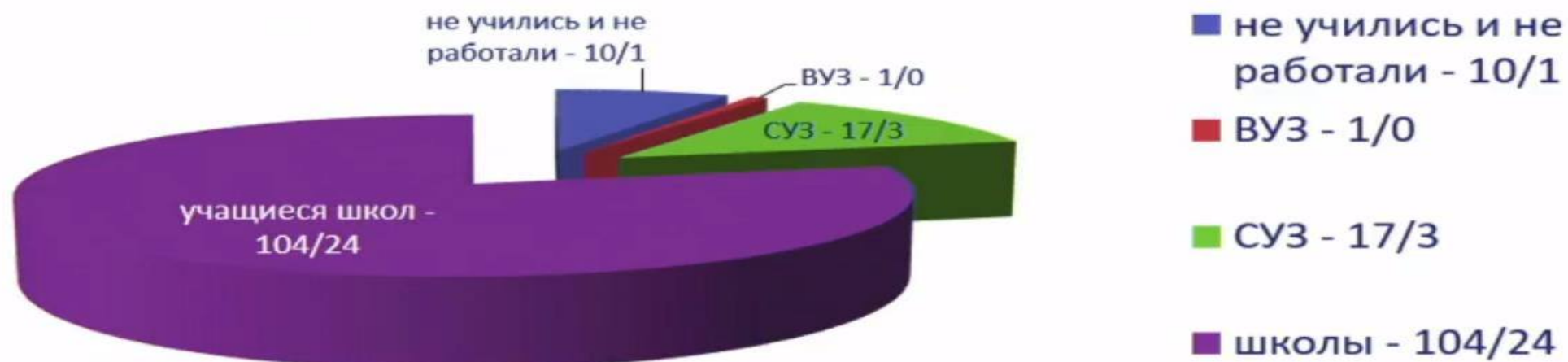


Причины совершения суицидов

(по субъективным данным пострадавших)



Сведения по занятости несовершеннолетних, совершивших суициды и суицидальные попытки за 9 месяцев 2020 года





ДЕПРЕССИЯ

- Депрессия является одной из главных причин подростковых суицидов
- Для постановки диагноза «депрессия» продолжительность состояния – **не менее 2 недель!**
- С увеличением возраста заболеваемость депрессиями возрастает, что приводит к большей их распространенности у подростков по сравнению с детьми.
- Встречаемость депрессии растет (по данным отечественных исследователей - **1-2% у детей и 3-8% у подростков**)
- На протяжении жизни хотя бы один эпизод большой депрессии отмечают **20–25 %** подростков старшего возраста.
- **80%** пациентов с суицидальными проявлениями имеют клиническую картину депрессии!



Подростки в группе риска

- Страдающие психическими заболеваниями
- Личностно ранимые, незрелые, с неадекватно сниженной самооценкой, со слабыми коммуникативными навыками, застревающие на неудачах, эмоционально неустойчивые, зависимые от других. Либо: истеричные, эгоцентричные, склонные к манипуляциям.
- Находящиеся в сложной семейной ситуации (болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники)
- Испытывающие серьезные проблемы в учебе
- Не имеющие друзей, устойчивых интересов, хобби
- Переживающие разрыв отношений, утрату привязанности
- Имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой)
- Употребляющие алкоголь, психоактивные вещества
- С самоповреждающим поведением



- ✓ Фразы, в которых проскальзывает нежелание жить: «скоро все закончится», «я больше не буду никому обузой», «пора выпиливаться из реальности», «надоело жить, лучше уйти», «тебе больше не придется обо мне волноваться».
- ✓ Комментарии или высказывания негативного характера о себе или своей жизни: «я ничтожество», «эта жизнь отвратительна», «моя жизнь не имеет смысла», «вам было бы лучше без меня».
- ✓ Комментарии или высказывания негативного характера о своем будущем: «у меня нет будущего», «ситуация никогда не станет лучше», «у моих проблем нет решения».
- ✓ Неожиданные вербальные или письменные прощания: «хочу, чтобы ты знал, что все это время ты мне очень сильно помогал».



Невербальные сигналы тревоги

- ✓ Резкая смена поведения:
 - ✓ значительное повышение раздражительности, несдержанности, агрессивности,
 - ✓ внезапное затишье, период спокойствия после периода сильного возбуждения.
- ✓ Потеря интереса к школьным занятиям, которые раньше нравились, отказ от включения в какие-либо виды деятельности и группы.
- ✓ Пассивное поведение в классе, апатия, грусть.
- ✓ Отчуждение, что можно заметить на переменах – замкнутость, отделенность от других.
- ✓ Несвойственное раннее употребление алкоголя и наркотиков как способа преодолеть страх смерти и совершить суицид.
- ✓ Снижение успеваемости, снижение мотивации, необоснованные пропуски занятий, неадекватное поведение на уроке.
- ✓ Раздаривание любимых и ценных личных вещей.
- ✓ Неожиданные прощания (например, «я всегда тебя любил») с помощью любого средства связи (мессенджеры, смс, социальные сети или лично, например, неожиданные сильные объятия).
- ✓ Закрытие аккаунтов в социальных сетях.
- ✓ Доделывание «висящих» дел, решение вопросов, которые тянутся годами.

Какие признаки поведения подростка могут насторожить родителя?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь.
- Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, находится в группе риска.
- Это зона риска, находясь в которой высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие летального случая в ближайшем окружении подростка, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Ситуации риска, в которых нужно быть внимательными:

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
 - Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
 - Отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях).
 - Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
 - Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
 - Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
 - Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
-

Действия родителя при обнаружении признаков:

- Срочно обратиться к специалисту.
- Сохранять контакт со своим ребенком.
- Говорить о перспективах в жизни и будущем.
- Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство.
- Передать ребенку понимание ценности жизни самой по себе.
- Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха.
- Проявить любовь и заботу.
- Найти баланс между предоставлением свободы и родительским руководством.

Внимание !

Ранняя диагностика риска суицидального поведения и обращение в службы помощи поможет сохранить здоровье и жизнь ребенка!

Обращение в государственные медицинские учреждения за помощью **не влечет за собой постановку на учет** в психоневрологических диспансерах по месту жительства!!!



Ломоносовский, Академический, Гагаринский,

Территориальное отделение «Ломоносовское»

Ленинский пр-т, д.89/2

Единая справочная: [7 495 730 2193](tel:74957302193)



Ясенево, Северное Бутово

Территориальное отделение «Ясенево»

Новоясеневский пр-т., д.12, к.2

Единая справочная: [7 495 730 2193](tel:74957302193)



- × Всероссийский Детский телефон доверия **8(800)200-01-22** – по всей России.
- × «Детский телефон доверия» Центра экстренной психологической помощи МГППУ **8(495)624-60-01**.
- × Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России
<http://www.psi.mchs.gov.ru/>
- × Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России
8(499)216-50-50.
- × Телефон неотложной психологической помощи (Московская служба психологической помощи населению) 051 с городского телефона бесплатно
8-495-051 с мобильного телефона (МТС, Мегафон, Билайн) оплачиваются только услуги оператора связи согласно тарифному плану.



ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ»

- ЗАПИСЬ НА ПРИЁМ
- [+7\(495\)44-55-495](tel:+74954455495)
- ПОДДЕРЖКА (ДОВЕРИЕ)
- [+7\(495\)960-34-62](tel:+74959603462)

<https://suhareva-center.mos.ru/>

- Адрес:
- 5й Донской проезд 21А

