

## Пояснительнаязаписка.

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подросткирешались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причинойсуицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.п. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируютсязаранее.Попыткисуицидаявляютсяследствиемнепродуктивной(защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

## Цельпрограммы:

Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

## Задачи программы:

* выявлениедетей«группыриска»,обучениеданнойгруппыметодамрелаксацииисаморегуляции.
* межведомственное взаимодействие со специалистами различных учреждений и организаций;
* пропагандаздоровогообразажизни,формированиеуучащихсяпозитивногообразаЯ.

## Принципыреализациипрограммы:

* Принципценностиличности,заключающийсявсамоценностиребенка.
* Принципуникальностиличности,состоящийвпризнаниииндивидуальностиребенка.
* Принципприоритеталичностногоразвития,когдаобучениевыступаетнекаксамоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
* Принципориентацииназонуближнегоразвитиякаждого ученика.
* Принципэмоционально-ценностныхориентацийучебно-воспитательногопроцесса.

## Ожидаемыйрезультат.

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организоватьработу по оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

## Содержаниепрограммы.

Исходя,изцелиизадачпрограммыработапроводитсяпоследующим направлениям:

## Выявление и реабилитация детей «группы риска» и семей,находящихся в социально опасном положении:

* диагностика – тесты на определение личностной и реактивной тревожности, подверженности стрессу
* созданиеэлектроннойбазыданныхпосоциальнонеблагополучнымсемьям,детям, склонным к суицидальному поведению
* проведение профилактических мероприятий, направленных на снижение суицидального риска

## Пропаганда здорового образа жизни, сохранение иукрепление психического здоровья среди обучающихся:

* организация досуга несовершеннолетних для формирования широкого круга интересов, увлечений, занятий, направленных на укрепление и сохранение психического и физического здоровья
* организацияипроведениемероприятий,акцийпопропагандеЗОЖ,вовлечениедетей

«группыриска»вмассовыеисоциально-значимыемероприятия.

## Оптимизациямежличностныхотношенийв школе.

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися.

Оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально- значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

## Словарьтерминов

**Суицид** – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка** – это целенаправленное действия по лишению себя жизни, не закончившиеся смертью.

**Суицидальные замыслы** – активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана еѐ реализации.

**Суицидальныйриск**–склонностьчеловекаксовершениюдействий,направленныхна собственное уничтожение.

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство. **Социальнаясреда**–человеческое,духовное,предметноеокружениеребенка,которое оказываетвлияниенаеголичностноеразвитие,выступаяреальнымпространствомего формирования и самореализации.

**Толерантность–**способностьчеловека,приниматьдругихлюдейтакими,каковыони есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

# ПЛАН

## мероприятийпопрофилактикесуицидасредидетейиподростков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Просветительско-профилактическаядеятельность*** | | | |
| ***РаботасобучающимисяОУ*** | | | |
| **№** | **Содержаниеработы** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1 | Выявлениеиреабилитациянесовершеннолетних иихсемей,оказавшихсявсложнойжизненной  ситуации | Постоянно | Кл.руководители |
| 2 | Исследования социального статуса семей  учащихся.Составлениесоциальногопаспорта класса и школы | Октябрь | Кл.руководители |
| 3 | Составление базы данных по социально-  неблагополучнымсемьям | Октябрь |  |
| 4 | Проведениеиндивидуальныхпрофилактических  мероприятийссемьямисоциального риска | Втечениеуч.  года | Кл.руководители |
| 5 | Мини-тренинги   * учимсяснимать усталость * какпреодолеватьтревогу * способырешения конфликтов * стрессвжизничеловека.Способыборьбысо стрессом * способысаморегулированияэмоционального состояния * каксказатьНЕТ! | Втечениеуч. года | Кл.руководители |
| 8 | Правовыеклассныечасы:   * чтотыдолжензнать обУКРФ * уголовная ответственность несовершеннолетних * знаешьлитысвоиправаиобязанности | Втечениеуч. года | Кл.руководители |
| 9 | Психолого-педагогическая поддержка  обучающимсяприподготовкеипроведении выпускных экзаменах | Втечениеуч. года | Учителя |
| **Педагоги** | | | |
| 1 | «Чтотакоесуицидикаксним бороться» | Ноябрь | Классные руководители |
| 2 | ВыступлениенаМОкл.руководителей:  -«Профилактикасуицидасредишкольников» | В течение  года | Руководитель  ШМОкл.рук. |
| 3 | Индивидуальные консультации классных руководителей «Благоприятный  психологическийклиматвклассе» | Сентябрь- ноябрь | Администрация школы |
| **Родители** | | | |
| 1 | Родительскийлекторий:   * возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) * наказаниеипоощрение * психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки * признаки,мотивы,профилактикасуицида | Поплану,по запросу | Администрация школы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * трудныйвозрастилисоветы родителям * уголовная ответственность родителей и несовершеннолетних * как помочь ребенку при подготовке к экзаменам |  |  |
| **Диагностикаучащихся** | | | |
| 1 | Диагностикапсихологическогоклиматав коллективе (1, 5, 9) | октябрь | Кл.руководители |
| 2 | Опросниксуицидальногориска(модификацияТ.Н.  Разуваевой) | Сентябрь | Кл.руководители |

**Литература**

* 1. ОжеговС.И.словарьрусскогоязыка./Подред. Н.Ю.Шведовой. 1984.
  2. Программа профилактики суицидального поведения «Жизнь как чудо». Составитель: Литвинова О. А. р.п. Каргаполье, 2012 (DVD диск)
  3. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
  4. Региональные подходы к осуществлению профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде Курганской области: Методические рекомендации.- Курган, 2008.
  5. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологическийвзгляд. КАРО, С – П , 2006.
  6. Суицидальноеповедениеудетейиподростков:Методическиерекомендации.- Курган, 2006.

**Приложение1.**

# ПАМЯТКАПЕДАГОГАМ

(попредупреждениюсуицидальныхпопытоксредиподростков)

## Сигналысуицидального риска

### Ситуационныесигналы:

* Смертьлюбимого человека;
* Вынужденнаясоциальнаяизоляция,отсемьиилидрузей(переезднановоеместо жительства);
* Сексуальноенасилие;
* Нежелательнаябеременность;
* «Потерялица»(позор,унижения).

### Поведенческиесигналы:

* Наркотическаяиалкогольнаязависимость;
* Уход издома;
* Самоизоляцияотдругихлюдейи жизни;
* Резкоеснижениеповеденческойактивности;
* Изменениепривычек,например,несоблюдениеправилличнойгигиены,уходаза внешностью;
* Предпочтениетемразговораичтения,связанныхсосмертьюисамоубийствами;
* Частноепрослушиваниетраурнойилипечальноймузыки;
* «Приведение делв порядок» (раздариваниеличныхвещей,письма кродственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).

### Эмоциональныесигналы:

* Поискпутиксмертиижеланиежитьодновременно;
* Депрессивноенастроение:безразличиексвоейсудьбе;подавленность,безнадежность, беспомощность, отчаяние;

-Переживаниегоря.

### Коммуникативныесигналы:

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» -прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

## Помощьприпотенциальномсуициде

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте.Непытайтесьутешитьобщимисловамитипа:«Ну,всенетакплохо»,

«Вамстанетлучше», «Нестоитэтогоделать».Дайтевозможностьвысказаться. Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества,поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет).

Поэтомуважнозадаватьвопросыосамоубийстве,неизбегатьэтой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.Каждое шутливое упоминание или угрозуследует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**Приложение2.**

# ПАМЯТКАДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

* Чащепоказывайтедетям,каксильновыих любите,нескрывайтеэто.
* Небойтесьпопроситьсоветаувашегоребенка–этотолькосблизитвас.
* Доверять вам будут, если вы будете не только родителями, но и друзьями, способными понять и сопереживать.
* Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться к старости.
* Чащебывайтев школе.
* НезабывайтесловаизвестногопедагогаВ.Сухомлинского:«Наиболееполноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Развееммифы….

**МИФ1.**Люди,говорящиеосамоубийстве,никогданеосуществлялиегона деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях. **МИФ 2**. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Этонетак.Большинствосамоубийцнепришликоднозначномурешениюжитьилиумереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ3.**Самоубийствопроисходитвнезапно,безвсякого предупреждения.

Этонетак.Суицидупредшествуетрядсигналов,выражающихвнутреннююборьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4**. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала « улучшения», когда учеловека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

**МИФ6.**Суицид,чаще всего,совершаютмолодыелюди.

Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастныхкатегорий.

**МИФ 7.** Самоубийства, происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных.

Этонетак.Уровеньсамоубийстваодинаковвовсех слояхобщества.

**МИФ8**.Суицид–этонаследственная«болезнь».

Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

**МИФ9**.Всесамоубийцы–душевнобольныеилиумственнонеполноценныелюди. Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

**МИФ10**.Женщиныугрожаютсамоубийством,амужчиныосуществляютего.

Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 разачаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщиныиспользуют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д. мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

**Приложение3**

# СОВЕТЫРОДИТЕЛЯМПОПРОФИЛАКТИКЕПОДРОСТКОВЫХСУИЦИДОВ

## СУИЦИД–этопреднамеренноелишениесебяжизни… Почему ребенок решается на самоубийство?

* + нуждаетсявлюбвиипомощи
  + чувствуетсебяникомуненужным
  + неможетсамразрешитьсложную ситуацию
  + накопилосьмножествонерешенныхпроблем
  + боитсянаказания
  + хочетотомстить обидчикам
  + хочетполучитького-тоили что-то

## Вгруппериска –подростки,укоторых:

* + сложнаясемейнаяситуация
  + проблемывучебе
  + малодрузей
  + нетустойчивыхинтересов,хобби
  + перенеслитяжелуюутрату
  + семейнаяистория суицида
  + склонностькдепрессиям
  + употребляющиеалкоголь,наркотики
  + ссораслюбимойдевушкойили парнем
  + жертвы насилия
  + попавшиеподвлияниедеструктивных

религиозныхсектилимолодежныхтечений

## Признаки суицида:

* + угрожаетпокончитьссобой
  + отмечаетсярезкаясмена настроения
  + раздаетлюбимыевещи
  + «приводитсвоиделавпорядок»
  + становитсяагрессивным,бунтует,нежелаетникого слушать
  + живетнагранириска,небережетсебя
  + утратилсамоуважение

## ЧтоВыможетесделать?

* + будьтевнимательныксвоемуребенку
  + умейтепоказыватьсвоюлюбовькнему
  + откровенноразговаривайтесним
  + умейтеслушатьребенка
  + небойтесьпрямоспроситьо самоубийстве
  + неоставляйтеребенкаодиннаодинс проблемой
  + предлагайтеконструктивныеподходыкрешениюпроблемы
  + вселяйтенадежду,чтолюбаяситуацияможетразрешиться конструктивно
  + привлекитекоказаниюподдержкизначимыхдляребенкалиц
  + обратитесьзапомощьюк специалистам

## Чегонельзяделать?

* + нечитайтенотации
  + неигнорируйтечеловека,егожеланиеполучитьвнимание
  + неговорите«Развеэтопроблема?»,«Тыживешьлучшедругих»ит.д.
  + неспорьте
  + непредлагайтенеоправданныхутешений
  + несмейтесьнад подростком

## Советывнимательнымилюбящимродителям:

* + показывайтеребенку, чтовыего любите
  + чащеобнимайтеицелуйте
  + поддерживайтевсложныхситуациях
  + учитеегоспособамразрешенияжизненных ситуаций
  + вселяйтевнегоуверенностьвсебе
  + помогитеребенкупроявитьсвоипереживаниячерезигры,рисунки,лепку, увлечения

## Этисловаласкаютдушу ребенка…

* + Тысамыйлюбимый!
  + Тыоченьмногоможешь!
  + Спасибо!
  + Чтобымы безтебя делали!
  + Идикомне!
  + Садисьс нами!
  + Расскажимне,чтос тобой?
  + Я помогутебе…
  + Ярадуюсьтвоимуспехам!
  + Чтобынислучилось,твой дом–твоякрепость!
  + Как хорошо, что тыунасесть!

# ЧТОМОЖНОСДЕЛАТЬДЛЯТОГО,ЧТОБЫПОМОЧЬ

*I.Подбирайтеключикразгадкесуицида.* Суицидальнаяпревенциясостоитнетолько в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью- то жизнь. Делясь ими с другими, вы способны разрушить мифы и заблуждения, из-за которых не предотвращаются многие суициды.

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее шансы исчезновения самоубийства из перечня основных причин смерти.

1. *Примите суицидента как личность.* Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Иногда соблазнительно отрицать возможность того, чтокто-либоможетудержатьчеловекаотсуицида.Именнопоэтомутысячилюдей —всех возрастов, рас и социальных групп — совершают самоубийства. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства,действуйтевсоответствиисосвоимисобственнымиубеждениями.Опасность,чтовы

растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто- то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

1. *Установите заботливые взаимоотношения.* Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Вместо того чтобы страдать от самоосуждения и других переживаний, тревожная личность должна постараться понять свои чувства. Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося человека.

1. *Будьте внимательным слушателем***.** Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.

У вас может появиться фрустрация, обида или гнев, если человек не ответит немедленно на ваши мысли и потребности. Понимание, что у того, о ком вы заботитесь, существуетсуицидальнаянастроенность,обычновызываетупомощникабоязньотвержения, нежеланности, бессилия или ненужности. Несмотря на это, помните, что этому человеку труднососредоточитьсяначем-то,кромесвоейбезысходности.Онхочетизбавитьсяотболи, но не может найти исцеляющего выхода. Если кто-то признается вам, что думает о самоубийстве,неосуждайтеегозаэтивысказывания.Постарайтесьповозможностиостаться спокойными понимающим. Выможетесказать: «Я оченьценю вашуоткровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». Вы можетеоказатьнеоценимуюпомощь,выслушавслова,выражающиечувстваэтогочеловека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явитсядоказательствомвашегозаинтересованногоизаботливогоотношения.

Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями,нарушениями сна, готовностью к импульсивнымпоступкам в острой кризисной ситуации. Несмотря на то, что основные предвестники самоубийства час- то завуалированы, тем не менее, они могут быть распознаны восприимчивым слушателем.

1. *Не спорьте.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.

Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

1. *Задавайте вопросы.* Если вы задаете такие косвенные вопросы, как: «Я надеюсь, что ты не замышляешь самоубийства?», то в них подразумевается ответ, который вам бы хотелось услышать. Если близкий человек ответит: «Нет», то вам скорее всего не удастся помочь в разрешении суицидального кризиса.

Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?»Он неприведет кподобноймысли, если учеловекаеенебыло; наоборот,когдаондумаетосамоубийствеи,наконец,находиткого-то,кому

небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса. Следуетспокойноидоходчивоспроситьотревожащейситуации,например:«С какихпортысчитаешьсвоюжизньстольбезнадежной?», «Kaктыдумаешь,почемуутебя появились эти чувства?»,«Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образомпокончить с собой?», «Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что тебя останавливало?» Чтобыпомочьсуицидентуразобратьсявсвоихмыслях,можноиногда перефразировать,повторитьнаиболеесущественныеегоответы:«Инымисловами,ты говоришь...»Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большимоблегчениемдляотчаявшегосячеловека,которыйиспытываетбоязнь,чтовыего

осудите,иготовктому,чтобы уйти.

1. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого- тоосуицидальной угрозе, увас можетвозникнуть желаниесказать: «Нет,тытакнасамом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.

**Приложение4**

# ЧТОНУЖНОПОДРОСТКАМЗНАТЬ ОСУИЦИДЕ

## Чтонужнознатьосуициде?

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, “что такое суицид и как с ним бороться”. Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная. Сейчас ты получишь информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде другу или знакомому.

## Ктосовершаетсамоубийства?Почему?Какимобразом?

Мы знаем, что тема суицида внушает страх. Страх этот может быть еще большим, если ты знаешь кого-то, кто предпринялпопыткууйти из жизни или же покончил с собой, или если тебе самому приходили в голову мысли о суициде. Мы знаем также, что суицид является запретной темой, о нем не принято говорить с родителями, учителямиили друзьями.

Возможно, ты знаешь кого-то, кто совершилсуицидальнуюпопытку. Возможно,ты знаешь кого-то, кто совершил суицид. Если это так, то ты, вероятно, слышал, как кто- то (быть может, и ты сам)задавал вопрос: “Зачемей было умирать?”или “Зачемемубыло так поступать со своей семьей?”

Вопросы эти вполне естественны, но большей частью ты не получишь на них однозначного ответа, не узнаешь, почему твой знакомый решил расстаться с жизнью. Напрашивается другой, более точный вопрос: “Какая проблема или проблемы возникли у этого человека?” Тебе это может показаться странным, но большинство подростков, совершающихсуицид,насамомделе умирать ведьнехотят.Онипростопытаютсярешить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что проблемы временные они решаютраз и навсегда.Самоеважное –помнить,чтовбольшинствесвоеммолодыелюди, которые пытаются покончить с собой или кончают с собой, умирать вовсе не хотят. Они хотят избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Откуда мы знаем, что тысячи молодых людей, совершивших суицид в прошломгоду, умирать вовсе не хотели? А если они не хотели умирать, то почему умерли?

Большей частью молодые люди совершаютсуицидальнуюпопыткуу себя дома между четырьмя часами пополудни и полностью. Иными словами, они пытаются покончить с собой именно там, где их скорее всего найдут, и делают это в такое времядня, когда кто-то из членов семьи большей частью находится дома. Шанс прийти им на помощь велик, – тот же, кто надеется, что будет спасен, на самом деле убивать себя не хочет.

А как же те молодые люди, которых спасти не удалось? Откуда мы знаем, что на самом деле умирать им не хотелось? Наверняка мы знать этого не можем, однако, разговаривая с молодыми людьми, которых спасти удалось, но которые должны были бы погибнуть, мы можем представить себе, о чем они думали.

Столкнувшись с неотвратимостью смерти, почти все они говорили, что неожиданно начинали понимать: проблемы их не столь велики, чтобы их нельзя было решить. Им вдруг становилось ясно: не так уж все плохо. За секунду до смерти они осознавали, что хотят жить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Чтобыценитьжизнь,необходимознатьдвеосновных вещи:

1. Намнужно,чтобынас любили.
2. Намнужнохорошоксебеотноситься.

так”.

Нанашеповедениеоказываютвоздействиедваосновных принципа:

1. Нашеповедениезависитот того,какмыксебеотносимся.
2. Поведениекаждогочеловекаимеетцель;нашипоступкинепроисходят“просто

Еслируководствоватьсяэтимиоченьважнымисоображениямиияснопредставлять

себе их реальный, практический смысл, то можно чуть лучше разобраться, почему некоторые подростки хотят уйти из жизни. Ты увидишь так же, как дружеские забота и ласка умеют обнадеживать, гнать от себя мысли о самоубийстве.

Потребность любви. Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе. Потребность любви – это:

* потребностьбытьлюбимым;
* потребностьлюбить;
* потребностьбытьчастьючего-то.

Если эти три “потребности” присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы.

Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, “невовлеченность”. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались походя, теперь становятся для них неразрешимыми.

Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце. Как ты думаешь, что для них в это нелегкое время самое главное? Ты угадал – Друг.

Подумай сам. Предположим, ты задумал совершить самоубийство, потому что “тебя никто не любит”, и вдруг ты начинаешь ощущать чью -то ласку, заботу, с тобой говорят, тебя слушают – и утебя появляется проблеск надежды. Если же тебя преследуют мысли о смерти, потому что ты сам никого не любишь, то теплые чувства по отношению к тебе могут оказаться заразительными: под их воздействием может растаять и твое холодное сердце. Если же ты хочешь покончить с собой, потому что чувствуешь, что никуда “не вписываешься”, бывает достаточно всего одного дружеского рукопожатия, чтобы ощутить, что ты занял место в сердце хотя бы одного человека.

Заботливый и ласковый друг способен отговорить тебя от самоубийства, ибо он удовлетворяет твою потребность в любви, потребность, столь свойственную каждому из нас. Иногда для спасения человека бывает достаточно всего одного ласкового слова.

Окружение – это то место, где ты находишься “в окружении” других. Такие “окружений” у тебя несколько: дом, школа, двор. Находясь в компании своих друзей, ты пребываешь в окружении сверстников. В принципе “Окружений” может быть ещебольше, например: работа, церковь или баскетбольная площадка. В каждом из таких мест ты взаимодействуешь, контактируешь с другими. Разговариваешь, смеешься, споришь. А иногда просто молчишь.

Самооценка–этото,кактыоцениваешьсебясам. На чем основывается наша самооценка?

* Наша самооценка – это наше самоощущение. То, как мы воспринимаем себя, нашу жизнь,нашичувствапоотношениюкдрузьям –всеэтовоздействуетнанашусамооценку.
* Наша самооценка – это и то, каким мы представляемся другим. Наша самооценка зависит оттого,как к нам относятся наши друзья, учителя, родители или воспитатели, что они о нас говорят.

Подумай, как изменится твоя самооценка в зависимости от следующих обстоятельств:

* + твоиродителитебяхвалят;
  + тызавалилэкзамен;
  + твоидрузья“затебя горой”;
  + учительфизкультурыкричитнатебя;
  + тысчитаешьсясамойхорошенькойдевушкойвклассе;
  + кто-тоназвалтебя“психом”;
  + тебяизбраливсоветкласса;
  + тыподвел приятеля.

Важная информация № 1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является “убийцей № 2” молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. “Убийцей № 1” являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления. По мнению же специалистов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если специалисты правы, то тогда главным “убийцей” подростков является суицид.

Иногда смертный случай признается суицидом лишь в том случае, если покончившийссобойоставилпредсмертнуюзаписку,однакобольшинствотех,кторешил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу “суицид” попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид “молодеет”: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем ещедети.

Важнаяинформация№2.Какправило,суициднепроисходитбез предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важнаяинформация№3.Суицидможно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собойс первого раза, он будет совершатьсуицидальныепопыткиснова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на “суицидальные” темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать; нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т.д. Некоторые родители, учителя, психологи избегают слова “суицид”, потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти.

На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том,что ужедавноихмучает,недаетимпокоя.Если твоязнакомая,словнобыневзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту “опасную” тему даст ей возможность выговориться, –суицидальныеже мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидальноопасными.

Важнаяинформация№5.Суициднепередаетсяпонаследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенногосуицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семьедетирискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детейдействует так называемый “фактор внушения”: родители, дескать, плохому не научат. Разумеется,детивовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важнаяинформация№6.Суициденты,какправило,психически здоровы.

Как правило, подростки, которые совершаютпопыткупокончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большей частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи с чем их поступки и ощущения могут втечение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватногоповеденияжизнь их превращается в пытку – однако твои друзья и знакомые, в большинстве своем, к этой категории не принадлежат.

Важнаяинформация№7.Тот,ктоговоритосуициде,совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своимипланами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них “отмахиваться”. “Он шутит”, – говорим или думаем мы. –“Она делает вид”, или: “Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!” Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.

Важнаяинформация№8.Суицид–этонепростоспособобратитьнасебя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: “Я хочупокончить с собой”. Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомыйзаговорилосамоубийстве,тоон и всамомделе хочетпривлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг,товэтойситуациитебенепристалорассуждатьотом,длячегоемупонадобилось

привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется емуи в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто “делает вид”, хочет обратить на себя внимание, это необычноеповедениесвидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9.Суицидальныеподростки считают, что их проблемы серьезны.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по- разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, ты согласишься, чтодетиивзрослыечасто смотрят на жизнь по- разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а родители скажут: “Ну и что? У тебя и без него друзей хватает”.

Нажизньпо-разномусмотрятнетолькородителиидети.Дажеусамыхблизких друзей может быть разная точка зрения: то, что “здорово” для тебя, для одного твоего друга “паршиво”, а для другого – “нормально”.

Важнаяинформация№10.Суицид–следствиенеоднойнеприятности,амногих.

Ты ведь слышал выражение: “Последняя капля, которая переполнила чашу терпения”? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большей частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии неудач.

Важнаяинформация№11.Самоубийствоможетсовершитькаждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные подростки. К сожалению, тип ”суицидоопасного подростка” установить невозможно.

Подростки из богатых семей подверженысуицидальнымнастроения ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе ни дома.

Напервыйвзглядможетпоказаться,чтовашейподругенегрозитсуицид,потому что унее все есть: деньги, машина, друзья, модные“тряпки”. Но благополучие – вовсе негарантияотсуицида.Важното,чтотвоидрузьяговорятиделают,ането,сколько у них денег и что они, по-твоему, чувствуют.

Важнаяинформация№12. Чемлучшенастроение усуицидента,тембольше риск.

Самоубийство подростка, который вроде бы уже выходит из кризиса, для многих являетсяполнойнеожиданностью.Большинствомолодыхлюдейпытаютсяпокончитьс собой всего один раз в жизни; для тех же подростков, которые могут совершить вторичнуюсуицидальнуюпопытку, самое опасное время – 80-100 дней после первой попытки.

После первойпопыткирасстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержкуокружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителяпо-прежнемуокружаютсовершившегосуициднемалойзаботой,однакожизнь,

как говорится, “берет свое”, появляются уних дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершившийсуицидальнуюпопыткуподросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще однусуицидальнуюпопытку, чтобы “вернуть” к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальныенамерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметкилучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторнаяпопытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальнуюпопыткуномер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первойпопыткиодумался и “пошел на поправку”, – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид унегоприэтом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: “Ничего, скоро все это кончится”.

Информация№13–самаяважная:другможетпредотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Приложение5**

# ОПРОСНИКСУИЦИДАЛЬНОГОРИСКА(ОСР)

## (модификацияТ.Н. Разуваевой)

*Цель:*диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

*Инструкция:* Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

*Текстопросника*

1. Вывсечувствуетеострее,чембольшинство людей.
2. Васчастоодолеваютмрачныемысли.
3. ТеперьВыужененадеетесьдобитьсяжелаемогоположениявжизни.
4. ВслучаенеудачиВамтрудноначатьновоедело.
5. Вамопределенноневезетв жизни.
6. УчитьсяВамсталотруднее,чем раньше.
7. Большинстволюдейдовольныжизньюбольше,чемВы.
8. Высчитаете,чтосмерть являетсяискуплениемгрехов.
9. Толькозрелыйчеловекможетпринятьрешениеуйтиизжизни.
10. Временами уВасбываютприступынеудержимогосмехаилиплача.
11. ОбычноВыосторожныслюдьми,которыеотносятсякВамдружелюбнее,чемВы ожидали.
12. Высчитаетесебяобреченнымчеловеком.
13. Малоктоискреннепытаетсяпомочьдругим, еслиэтосвязанос неудобствами.
14. УВастакое впечатление,чтоВасниктоне понимает.
15. Человек,которыйвводитдругих всоблазн,оставляябезприсмотраценноеимущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. ВВашейжизнинебылотакихнеудач,когдаказалось,чтовсе кончено.
17. ОбычноВыудовлетворенысвоейсудьбой.
18. Высчитаете,чтовсегданужнововремяпоставитьточку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что онпоступил несправедливо.
21. ЧастоВытак переживаете,чтоэто мешаетВамговорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особойнесправедливостью.
23. ИногдаВамкажется,чтоВывдругсделали что-тоскверноеили дажехуже.
24. БудущеепредставляетсяВамдовольнобеспросветным.
25. Большинстволюдейспособныдобиватьсявыгодынесовсемчестнымпутем.
26. Будущееслишкомрасплывчато,чтобыстроитьсерьезныепланы.
27. Малокомувжизнипришлосьиспытатьто,чтопережили недавноВы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мыслиобэтом из головы.
29. ЧастоВыдействуетенеобдуманно,повинуясьпервомупорыву.

*Обработка результатов.* По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

|  |  |
| --- | --- |
| Субшкальныйдиагностическийкоэффициент | Номера суждений |
| Демонстративность | 12, 14, 20, 22, 27 |
| Аффективность | 1, 10, 20, 23, 28, 29 |
| Уникальность | 1, 12, 14, 22, 27 |
| Несостоятельность | 2, 3, 6, 7, 17 |
| Социальныйпессимизм | 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25 |
| Сломкультурныхбарьеров | 8, 9, 18 |
| Максимализм | 4, 16 |
| Временнаяперспектива | 2, 3, 12, 24, 26, 27 |
| Антисуицидальныйфактор | 19, 21 |

*Содержаниесубшкальныхдиагностическихконцептов*

* 1. **Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.
  2. **Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.
  3. **Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающегоисключительныевариантывыхода,вчастности,суицид.Тесносвязана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
  4. **Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога -"Я плох".
  5. **Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизмтесносвязансэкстрапунитивнымстилемкаузальнойатрибуции.ВотсутствиеЯ

наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннегомонолога "Вы все недостойны меня".

* 1. **Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведенияиз литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти -доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".
  2. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
  3. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудачи поражений в будущем.
  4. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

**Приложение6**

# МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ

**СТЕПЕНИРИСКАСОВЕРШЕНИЯСУИЦИДА**

## (И.А.Погодин)

Предлагаемая методика призвана способствовать психологам, социологам, врачамв установлении степени риска совершения суицида людьми, оказавшимися в тяжелых жизненных ситуациях. Вместе с тем ее могут использовать педагоги, работники социальных и правоохранительных органов для подтверждения своих выводов о людях, которые по своим поведенческим и другим признакам находятся в условиях жизненного кризиса или в пресуицидальном состоянии.

Основу методики составляет специальная карта, в которую включен 31 фактор риска суицида. Наличие и степень выраженности каждого из этих факторов необходимо установить у обследуемого индивида. Сбор информации осуществляется традиционными методами, которые широко используются психологами: наблюдение, индивидуальные беседы, изучение и анализ документов. Лучше узнать человека помогает обобщение мнений о нем знакомых с ним людей, сопоставление результатов наблюдений и выводов, сделанных из бесед с его окружением.

Достоверность методики повышается с расширением источников информации и способов изучения личности.

На основании материала, предшествующего изучению личности исследуемого, а также по результатам свободной беседы с ним постарайтесь отметить наличие выраженности у него перечисленных в карте факторов. При этом напротив каждого фактора поставьте его условный «вес» в соответствии с таблицей. Так, например, при наличии факторов 8, 9, 11—31 напротив них ставится «вес» +1; если они слабо выражены

— +0,5; если не выявлены — 0; если фактор отсутствует, ставится -0,5. «Вес» факторов 5—7 оценивается баллами от -0,5 до +2, а факторов 1—4, 10 от -0,5 до +3.

Нулем оцениваются также характеристики факторов 7—10 у лиц, не достигших среднего возраста начала половой жизни (19 лет) и вступления в брак (21 год). Затем вычисляется алгебраическая сумма «весов» всех факторов. Если полученная величина меньше, чем 8,8, риск суицида незначителен. Если эта величина колеблется от 8,8 до 15,4, то имеется риск совершения суицидальной попытки. В случае, когда сумма «весов» превышает 15, 4, риск суицида исследуемого лица велик, а в случае наличия в анамнезе попытки самоубийства значителен риск ее повтора. При наличии цифр, превышающих критические значения риска суицида, необходимо немедленно обратиться к врачам и провести клинико-психологическое обследование этого индивида.

*Картарискасуицидальности*

*Изучаемыефакторы:*

1. Данныеанамнеза
   1. Возрастпервойсуицидальнойпопытки —до18лет.
   2. Ранееимеламестосуицидальная попытка.
   3. Суицидальныепопыткиуродственников.
   4. Разводилисмертьодногоизродителей(до18 лет).
   5. Недостатоктеплавсемьевдетствеили юношестве.
   6. Полнаяиличастичнаябезнадзорностьвдетстве.
   7. Началополовойжизни—16лети ранее.
   8. Ведущееместовсистемеценностейпринадлежитлюбовнымотношениям.
   9. Производственнаясферанеиграетважнойролив системе ценностей.
   10. Ванамнезеимелместоразвод.
2. Актуальнаяконфликтнаяситуация
3. Ситуациянеопределенности,ожидания.
4. Конфликтвобластилюбовныхилисупружеских отношений.
5. Продолжительныйслужебныйконфликт.
6. Подобныйконфликтимелместоранее.
7. Конфликт,отягощенныйнеприятностямивдругихсферахжизни.
8. Субъективноечувствонепреодолимостиконфликтнойситуации.
9. Чувствообиды,жалостиксебе.
10. Чувствоусталости, бессилия.
11. Высказываниясугрозойсуицида.
12. Характеристикаличности
13. Эмоциональнаянеустойчивость.
14. Импульсивность.
15. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.
16. Доверчивость.
17. Эмоциональнаявязкость,неподвижность.
18. Болезненноесамолюбие.
19. Самостоятельность,отсутствиезависимостивпринятиирешений.
20. Напряженностьпотребностей(сильновыраженноежеланиедостичьсвоейцели, высокая интенсивность данной потребности).
21. Настойчивость.
22. Решительность.
23. Бескомпромиссность.
24. Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

## «Вес»фактороврискасуицидавзависимостиотегоналичия, выраженности и значимости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристиканаличия факторов | Номерафакторов | | |
| 8; 9; 11—31 | 5—7 | 1—4; 10 |
| Отсутствует(фактор) | -0,5 | -0,5 | -0,5 |
| Слабовыражен | +0,5 | +1,0 | +1,5 |
| Присутствует | +1,0 | +2,0 | +3,0 |
| Наличиене выявлено |  | 0 | 0 |