

**ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВ  
СУИЦИДАЛЬНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
СРЕДЕ**

# ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Самоповреждающее поведение (селфхарм)** – преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений.

**Суицид, самоубийство** – преднамеренное повреждение своего тела или причинение себе вреда с явным или неявным намерением лишения себя жизни.

**Суицидальные покушения** – суицидальные акты, не завершившиеся летальным исходом по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).

**Суицидальные попытки** – демонстративно установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства.

**Суицидальные проявления** – суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

**Суицидальные тенденции** – понятие, которое включает как суицидальные мысли, так и суицидальные побуждения, когда человек испытывает позывы к самоубийству.

**Суицидент** – человек, обнаруживающий любые формы суицидальных (аутоагрессивных) проявлений, в том числе совершивший суицидальную попытку или

# МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИДИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

- эмоциональная нестабильность, выраженная чередой разных чувств и эмоций;
- склонность к замкнутости и избеганию общения с другими людьми;
- мысли о бессмысленности жизни, собственной беспомощности и ненужности;
- частые разговоры о смерти и самоубийстве, а также черный юмор на эту тему;
- потеря интереса к ранее любимым занятиям и увлечениям;
- тенденция к самоповреждению;
- поведение, которое представляет опасность для жизни и здоровья;
- отношение к жизни как к чему-то неценному и бесполезному;
- избавление от личных вещей и материальных ценностей.

# МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИДИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ВИРТУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

- постоянное проведение времени в социальных сетях или резкое снижение активности в них;
- поиск информации о суицидальных темах;
- подписка на сообщества, группы или аккаунты, содержащие депрессивный контент;
- смена изображения профиля на мрачное или печальное;
- публикация депрессивных статусов;
- удаление учётной записи в социальной сети.

# ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК СУИЦИДА

- Прошедшее травматическое событие.
- Наличие депрессии и других психических расстройств, таких как расстройства пищевого поведения, шизофрения, тревожные расстройства, а также расстройства личности, например, пограничное расстройство.
- Ощущение одиночества и безнадежности.
- Нарушение детско-родительских отношений, включая дефекты в воспитании и нарушение сплоченности и адаптации семьи.
- Недостаток поддержки со стороны окружающих.
- Недостаточно развитые коммуникативные навыки.
- Использование неадаптивных стратегий совладания со стрессом.
- Присутствие зависимостей.
- Особенности темперамента и характера, такие как ригидность, импульсивность, демонстративность, тревожность, эмоциональная нестабильность, замкнутость, агрессивность, ранимость и другие.
- Опыт насилия и неадекватная самооценка.
- Отсутствие жизненных установок, определяющих ценность жизни.
- Суицидальное поведение в семье или ближайшем окружении.

# УРОВНИ РИСКОВ

Необходимо оценить уровень угрозы и понять, насколько серьёзная ситуация, а также определить, как реагировать. Иногда угроза может быть отложенной, например, ученик упоминает о депрессии или желании прекратить жить, но такие мысли могут быть временными и не являться постоянными: нет конкретных планов действий, явно выраженного риска или непосредственной опасности.

Педагог способен сам поговорить со школьником

Педагог обращается за помощью к психологу, социальному педагогу

Педагог обращается к советнику директора, администрации школы

# Уровень общей профилактики

**Цель:** создание безопасной и поддерживающей атмосферы в образовательном учреждении, способствующей успешной адаптации учеников к школьной жизни.

## Задачи:

- Сформировать сплочённый коллектив как среду для учащихся и педагогического персонала.
- Развить ценностно-смысловую сферу с акцентом на жизненные ценности, здоровье, самореализацию, творчество и взаимопомощь.
- Привлечь родителей к активному участию в образовательном процессе и разработать эффективную модель взаимодействия между школой и семьёй.
- Улучшить психологическую обстановку в школе.
- Обеспечить условия для самореализации и развития в различных сферах жизни, включая творчество, интеллектуальную и спортивную активность, профессиональное и социальное самоопределение. На этом этапе разрабатываются планы воспитательной работы для всей школы и каждого класса в отдельности.

# Уровень первичной профилактики

**Цель:** выявление и помощь ученикам с проблемами в обучении, личностными трудностями, адаптацией к школьной среде, межличностными конфликтами, а также среди подростков и семей в группе риска

## Задачи:

- Определение особенностей развития личности учеников и их успеваемости, выявление групп с общими проблемами.
- Организация коррекционной работы по обнаруженным проблемам для смягчения их негативных последствий.
- Повышение квалификации педагогов и психологическая подготовка родителей для помощи детям в трудных жизненных ситуациях и в кризисных состояниях.
- Сотрудничество и взаимодействие с другими организациями для решения психолого-педагогических вопросов..



# Уровень вторичной профилактики

**Цель:** предотвращение суицида

**Задачи:**

- Обращение за поддержкой к социальным партнерам и организациям, занимающимся профилактикой, на уровне района, города или региона, чтобы справиться с этой проблемой.
- Организация наблюдения и поддержка потенциальных суицидентов, поддержка связи с их родителями, как во время активных мер по предотвращению суицидального поведения, так и в периоды снижения напряжения.

# Уровень третичной профилактики

**Цель:** предотвращение повторных случаев и реабилитация суицидентов при завершённом или незавершённом самоубийстве.

## **Задачи:**

- Проведение встреч одноклассников с психологом для эмоциональной поддержки и снижения напряжения.
- Наблюдение и поддержка суицидента в школе после возвращения из стационара и реабилитации на дому.
- Разработка и реализация программы реабилитации для предотвращения повторного суицида.
- Сотрудничество с родителями суицидента и распределение обязанностей для профилактических мер.
- Подготовка педагогов к работе с суицидентами, оказание им эмоциональной и учебной поддержки.

# ФАКТОРЫ ЗАЩИТЫ

- Эмоциональная привязанность к значимым близким.
- Навыки конструктивного совладания со стрессом.
- Коммуникативная компетентность.
- Социально-эмоциональные навыки.
- Наличие творческих планов и планов на будущее.
- Доверие.
- Доминирование позитивных эмоций.
- Понимание собственной ценности, значимости, уникальности и самодостаточности.
- Развитая эмпатия.
- Наличие организаций, куда можно обратиться за помощью, знание о них.
- Контроль импульсов.
- Открытость.
- Способность к рефлексии.
- Боязнь физического страдания.

# КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

1. Кризисный чат для подростков и молодежи



<https://твоятерритория.онлайн/>

2. Анонимный чат-бот МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН

<https://мырядом.онлайн/>



3. Всероссийский детский круглосуточный телефон доверия

**8 800 2000 122**

4. Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфы

**(347) 295 – 02 – 36**

5. Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи

телефон доверия

**(347) 273 – 09 – 00**

экстренная психологическая помощь

**(347) 276 – 56 – 03**