

## Информация для педагогов

### Факторы риска суицидального поведения подростков



23 января 2019г в рамках межведомственного взаимодействия с педагогами средней школы №7 гп Талинка состоялась встреча с Русаковой Ольгой Владимировной, медицинским психологом БУ «Няганская городская поликлиника», посвященная теме подросткового суицида.

Ольга Владимировна отметила, что не все люди, даже в рамках своих профессиональных обязанностей, готовы обсуждать эту проблему свободно, хотя, к сожалению, эта тема продолжает оставаться актуальной. Роль педагогов в профилактике суицидального поведения крайне важна, ведь именно педагоги зачастую в силу определенных обстоятельств проводят с детьми гораздо больше времени, чем их собственные родители.

Ольга Владимировна подробно остановилась на видах и причинах суицида и особенно подчеркнула, что, как правило, суицидальные попытки не совершаются при наличии лишь одной причины и чаще всего присутствует их сочетание, что увеличивает вероятность завершенной попытки. Психолог отметила, что более чем в 50% основой суицидогенного конфликта является, к сожалению, неблагополучная семейная ситуация. В большинстве случаев эта причина была главной, в остальных же она служила фоном, на котором другие причины приобретали особую значимость и становились суицидогенными.

Никому не известно, подчеркнула психолог, почему при одних и тех же обстоятельствах один человек или подросток закончит жизнь самоубийством, а другой – нет. Тем не менее, можно назвать некоторые общие факторы риска, которые способны выступить как причины суицида у подростков. В первую очередь, это семейная проблематика, связанная с завершенным суицидом одного из членов семьи и особенно одного из родителей, потеря одного из родителей ввиду смерти или развода. Отсутствие эмоциональных привязанностей в семье, неприятие и постоянное осуждение подростка в семье, насилие в семье (физическое, эмоциональное, сексуальное), неправильный стиль воспитания в семье (авторитарные или напротив, всё позволяющие родители) способны повлиять на решение подростка уйти из жизни. При этом зачастую попытка является криком о помощи, стремлением обратить на себя внимание, желание разрешить проблему.

Не менее важную роль играют такие факторы окружающей среды, как социальная изоляция, отчуждение, неприятие в группе сверстников, проблемы в школе, не связанные с успеваемостью. Это может быть травля со стороны одноклассников, тяжёлые и затяжные конфликты с учителем/учителями, утрата значимых отношений (распад пары, ссора с близким другом, смерть близкого человека). Провоцирующим моментом может стать длительный высокий уровень стресса (например, в периоды перед важными выпускными экзаменами – ЕГЭ, ГИА). Психолог отметила, что следует знать, что стресс вызывают не сами экзамены, а сверхценное отношение к ним в школе и в семье подростка. Проблемы в школе могут быть связаны с успеваемостью в том случае, когда родители требуют хороших оценок, ставя учёбу превыше всего, формируют у ребенка синдром «патологического» отличника, но при этом не учат его способам преодоления стрессовых ситуаций.

К личностным факторам, влияющим на психоэмоциональную нестабильность, относится, в первую очередь, подростковая депрессия, которая зачастую не воспринимается взрослыми всерьез. Чувство скуки, печальное настроение, нарушения сна, жалобы на самочувствие, склонность к бунту, непослушание, плохая успеваемость, прогулы школы, замкнутость – всё это может служить признаками подростковой депрессии. Ольга Владимировна заметила, что по отдельности эти признаки могут и не свидетельствовать о депрессии, а являться личностными особенностями, но чем их больше, тем больше повод родителям и педагогам внимательнее присмотреться к такому подростку.

Педагогам стоит внимательно присмотреться к ребенку, испытывающему чувство бессилия, которое проявляется в упадке сил, апатии, фразах вроде «я ни на что не способен», «у меня ничего не получается», «я ничего не смогу в своей жизни сделать нормально».

Следует учитывать наличие психических заболеваний и в том числе расстройства пищевого поведения (булимия, анорексия), переживания по поводу сексуальной ориентации, ранний сексуальный опыт, зависимость от психоактивных веществ.

Обязательно необходимо реагировать на пессимистичный взгляд подростков на жизнь в целом и на собственное будущее в частности, социальный пессимизм, чрезмерное увлечение идеями смерти (прослушивание мрачных песен, в которых говорится о смерти, чтение литературы на эту тему), а также принадлежность к определенным сообществам или неформальным организациям.

Психолог подчеркнула, что хотя самоубийство редко совершается только по одной причине, чаще они проявляются в совокупности, однако, некоторые факторы могут спровоцировать суицид без наличия других причин. Это булинг (травля) среди сверстников, тяжёлые эмоциональные утраты, инцест, сексуальное насилие и жестокое обращение с подростком.

Ольга Владимировна предложила ряд действий, которые следует предпринять классному руководителю при подозрении на суицид:

- Крайне осторожно поговорить с друзьями, одноклассниками, не раскрывая цели разговора и не показывая явного интереса к его поведению.
- Поговорить с другими учителями школы, работающими в данном классе: не замечали ли они особенностей в поведении подростка.
- Найти нейтральный повод, чтобы побывать в семье подростка, поговорить с родителями, близкими, оценить состояние семейной атмосферы и наличие конфликтов.
- Если подросток посещает секцию, кружок, пообщаться с руководителем, обсудить успехи и проблемы поведения.
- Провести классный час или иное мероприятие, на котором поговорить на тему будущего, жизненных планах, профориентации; отношения к компьютерным играм. В ходе беседы оценить реакцию подростка, вызвавшего подозрение.
- Поговорить с самим подростком, найдя нейтральный повод для беседы. Например, о результатах учебы по какому-то предмету, постепенно перейдя в разговоре на наличие у него каких-то проблем.

Все действия необходимо проводить крайне осторожно, подчеркнула психолог, поскольку публичное озвучивание педагогом своих подозрений может нанести вред: если подозрения обоснованные, то они могут спровоцировать совершение суицида, а если необоснованные, то вызвать нежелательные разговоры, способные навредить и подростку, и педагогу.

Ольга Владимировна порекомендовала в случае, если подозрения укрепились, не пытаться решить проблему самому, а о своих тревогах сообщить школьному психологу. Совместно оценить ситуацию и разработать стратегию помощи подростку, при необходимости привлекая специалистов других организаций, в том числе и медицинских.

В завершении встречи, в которой приняли участие 43 педагога не только средней, но и начальной школы, Русакова О.В. ответила на интересующие педагогов вопросы.

Информацию подготовила педагог-психолог МКОУ «СОШ №7» Дубасова Т.Н.