

## ВСЕМИРНАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ:

наиболее уязвимой к опасениям самоубийства возрастной группой являются старшие подростки в возрасте от 15 до 19 лет



## ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

являются важными площадками профилактики суицидального поведения среди подростков и молодежи



## КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА



устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадёжности, одиночества, беззащитности;



резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;



любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал нерасшлятым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия, стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);



прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-цинический характер);



рискованное, самоповреждающее поведение, агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, одиозного поведения. Вы можете в соответствующих панелях);



факты ухода из дома

## СИТУАЦИИ, НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ТРЕБУЕТ ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА



любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка);



Отвержения сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);



несчастная любовь или разрыв романтических отношений;



объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелая болезнь);



случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, в том числе среди значимых взрослых или сверстников;



нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предположение родителями одного ребенка по отношению к другому, частые обращения в семью, посещение больших родственников);



личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;



ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;



резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства);

Учитывая, что развитие суицидального, самоповреждающего поведения часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее **ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ** ... ➔



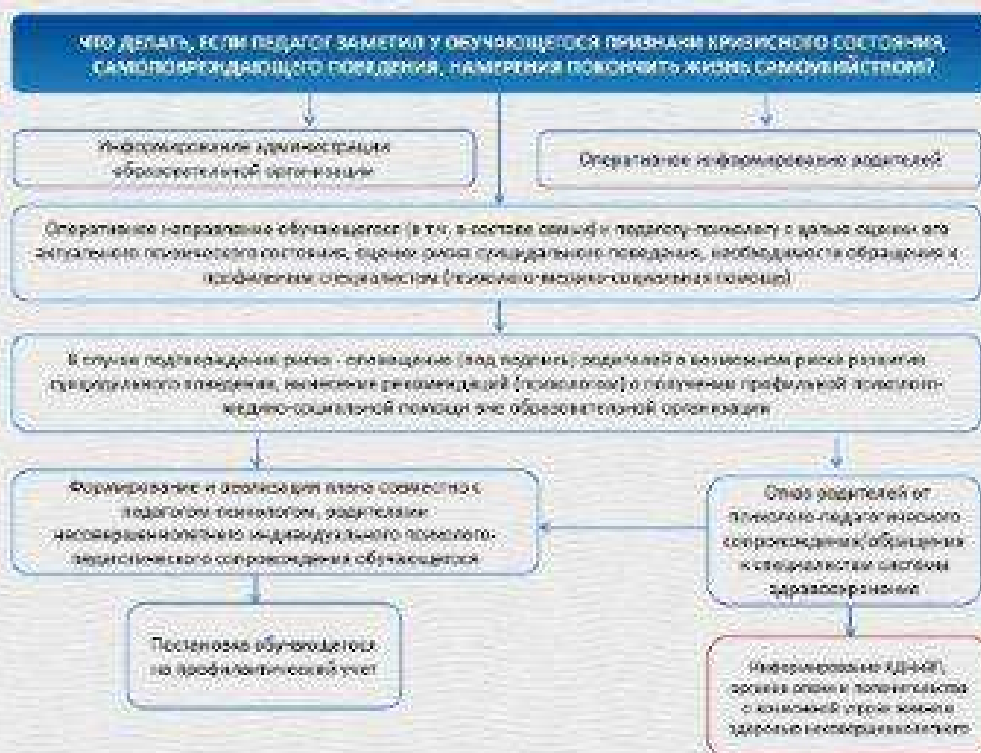
- устойчивое снижение настроения, переживание своей жизни как «бремени для близких людей», ощущение чувства одиночества, беспомощности, потеря самоуважения, потеря самоуверенности и чувства юности
- ощущение, что жизнь не имеет смысла (душевная боль), сильное физическое ощущение «мультиплексного чувства диссоциации в реальном мире», часто сопровождаемые опустошенными чувствами близкими людьми
- злость, агрессивная жестокость, беспомощность и беспомощность
- снижение интереса и деятельности или быстрое изменение тона от депрессивности, которая является реакцией протеста
- патологичность тяжелой смерти
- социальная изоляция и слабость во взаимоотношениях
- резкое снижение успеваемости, прогулы школы, снижение концентрации внимания
- длительное бодрое настроение, оптимистичное поведение
- повышенная чувствительность к неудачам или негативной реакции на похвалу и награды
- повышенная реактивность, агрессивность (зачастую во сне или ночью), раздражительность или агрессивная жестокость
- жалобы на физическую боль, например, боль в груди или головную боль, жалобы на неопределенные и непонятные онемения и жжения (бессонница или сонливость, потеря аппетита или чрезмерная активность)

Если же перечисленные симптомы имеют место постоянно и одновременно, **обязательно обратитесь или обратитесь к специалистам** (например, к психологу или психиатру), чтобы получить помощь специалиста

Если педагог обнаружил у подростка признаки депрессивного состояния, суицидальные мысли, факты нанесения себе физического вреда, **необходимо незамедлительно** (сохранив конфиденциальность по отношению к третьим лицам, этически нормативно):



- 1) сообщить родителям (законных представителей) ребенка о своем наблюдении с целью информирования семьи и обращения за помощью к профильным специалистам;
- 2) сообщить директору (или заместителю – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своем наблюдении с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- 3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана работы с данным ребенком в сотрудничестве обучающихся.



**КУДА ЕЩЕ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПЕДАГОГУ**



**Всероссийский Детский телефон доверия** (бесплатно, круглосуточно)

**8-800-2000-122**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципалитета/региона