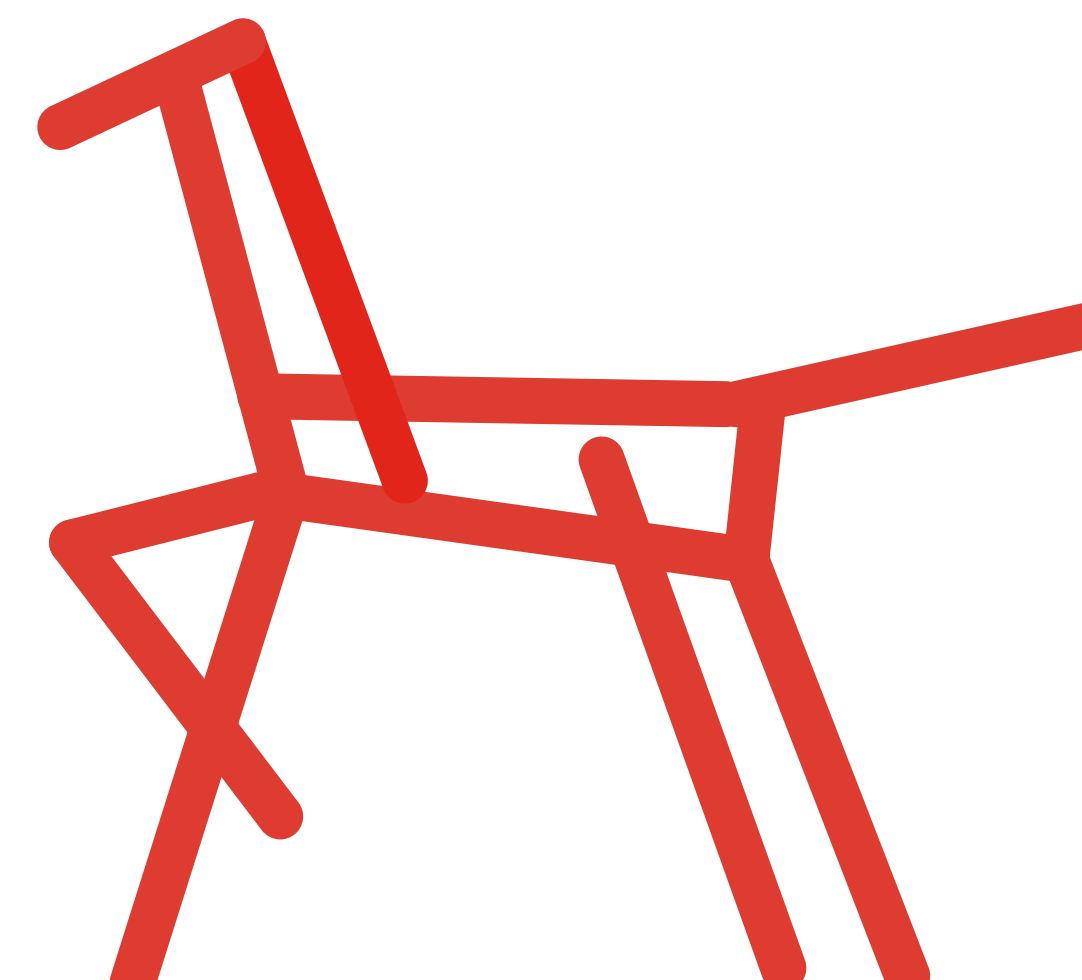


ЛИДИЯ ВИКТОРОВНА ЧЕРНАКОВА,
специальный психолог; практикующий психолог с тяжелыми травмами;
специалист Института изучения детства, семьи и воспитания РАО,
сектора реализации и сопровождения проектов по профилактике
безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних

МАРКЕРЫ ПРЕСУИЦИДАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ
И СОЦИАЛЬНЫХ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Число попыток **суицида** среди **несовершеннолетних** за последние три года **увеличилось** почти **на 13%**, с 3253 до 3675 случаев, а число повторных попыток на 92,5% (с 188 до 362 случаев).

В 2021 году в России совершили самоубийства 375 несовершеннолетних, из них 254 суицида среди **подростков 15-17 лет**.



«СУИЦИД» — происходит от латинского «sui caedere», что в буквальном переводе означает «убивать себя». Синоним слова «суицид» — это слово «самоубийство». Самоубийством называют уничтожением самого себя в результате собственных действий.

СУИЦИДАЛЬНАЯ МЫСЛЬ — это мысль о собственной смерти, суициде, серьезном самоповреждении, причинение себе вреда.

СУИЦИДАЛЬНАЯ УСТАНОВКА — внутреннее качество субъекта, потенциальная готовность к активности, направленной на саморазрушение, добровольный уход из жизни.



СУИЦИДАЛЬНАЯ ПОПЫТКА — деструктивный акт, не приводящий к смерти, совершаемый с целью уйти из жизни.

ПРЕСУИЦИДАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ — внутренние формы поведения, включающие в себя суицидальные мысли, представления, переживания и тенденции. В основе — ограничение психической жизни. Возникновение агрессии вовне, появляется желание смерти, фантазирование смерти.



В период подросткового развития человек проходит один из важных этапов своей жизни — социализацию:

- множество внутренних противоречий;
- возникновение конфликтов (как со сверстниками, так и со взрослыми людьми);
- критическое осмысление ценностей и традиций общества;
- размышления о своем собственном будущем, жизненных перспективах и места в обществе в целом.

Подростковый период — это есть приглашение к взрослости.

В подростковом периоде важно, чтобы сложилось принятие самого себя.



САМОЙ БОЛЬШОЙ ЦЕННОСТЬЮ У ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ РАЗУМ.

Он позволяет замечать, что происходит. В психику человека вмонтирована важная функция **БОЛИ**.

УПРАЖНЕНИЕ

«МОЯ БОЛЬ — ЗАБОТА ОБО МНЕ»

ЦЕЛЬ: снятие ограничения психической жизни, получение новых навыков; принятие боли, через жизненный урок (глубинное понимание ситуации).

ПОЯСНЕНИЕ: пришла ситуация, значит «Ты ко мне!», «Я принимаю тебя и говорю с пространством», «Значит, я должен вырасти», «Я чему-то учусь».

Подросток вспоминает свою ситуацию, когда ему было очень больно. И зарисовывает ее хаотично разными цветами, красками, линиями, картинками (как он хочет). Специалист работает вместе с подростком. Важно сообщить ребенку, что он рисует как хочет, что «идет» и можно про это не рассказывать.

На доске или плакате пишутся следующие слова для подростка: «**МОЯ БОЛЬ** — это есть информация для меня, я не борюсь с этой болью, я ее принимаю».

!ВАЖНО, чтобы взрослый всегда работал вместе с ребенком, выполнял технику, иначе, это состояние «ты голый, а я одетый».

В чем я себе вру? Какой я в этой ситуации?

Допустить мысль, что эта ситуация будет всегда. Чему я тогда должен научиться? Что ты будешь делать? Какой новый навык для тебя?

ПРИШЛА БОЛЬ

ВПУСКАЕМ ЗНАНИЕ

соглашаюсь с тем, что пришло в мою жизнь.
Понимаю, в чем я себя обманываю

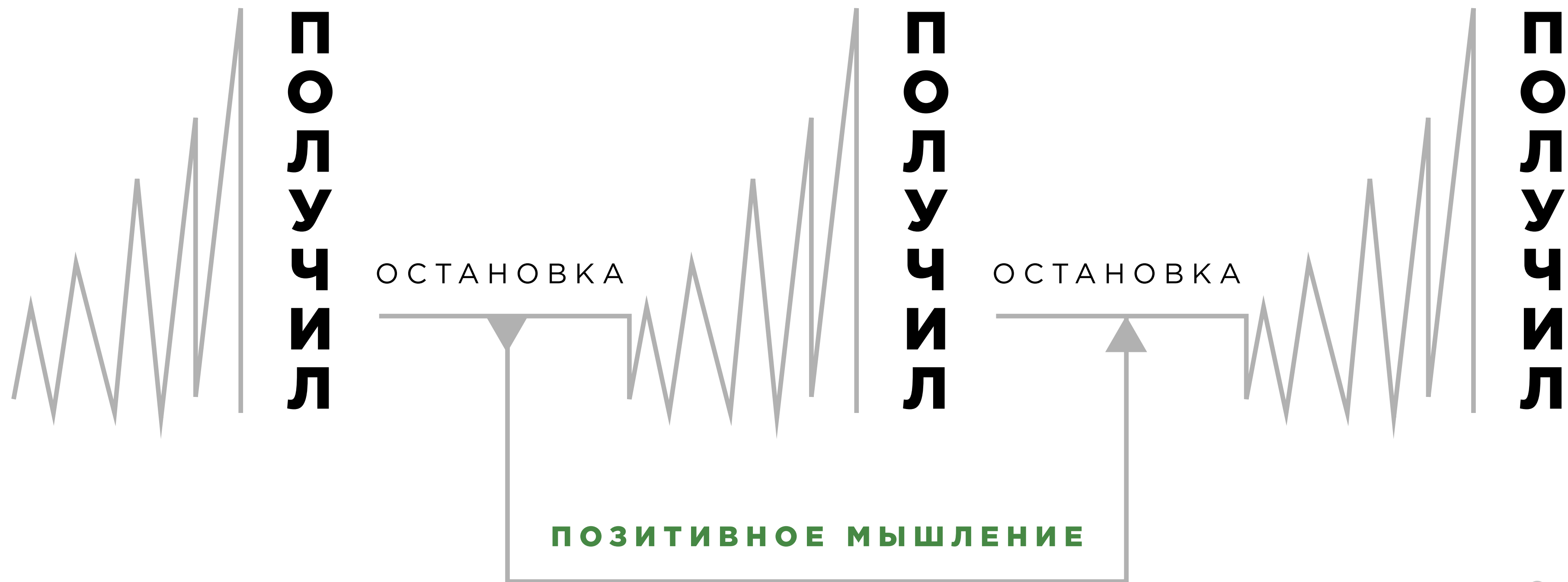
СЛУЧАЕТСЯ ЖИЗНЬ

рождается направление и движение
вкладываю те структуры, которые будут расти всю жизнь
внутренняя борьба с жизнью уходит

ПОНИМАНИЕ СЕБЯ, ПРОСТРАНСТВА

понимание себя, пространства, в чем обман





1. Затягивание дискомфорта
2. Не нарастает дискомфорт
3. Фаза получения удовольствия не получается

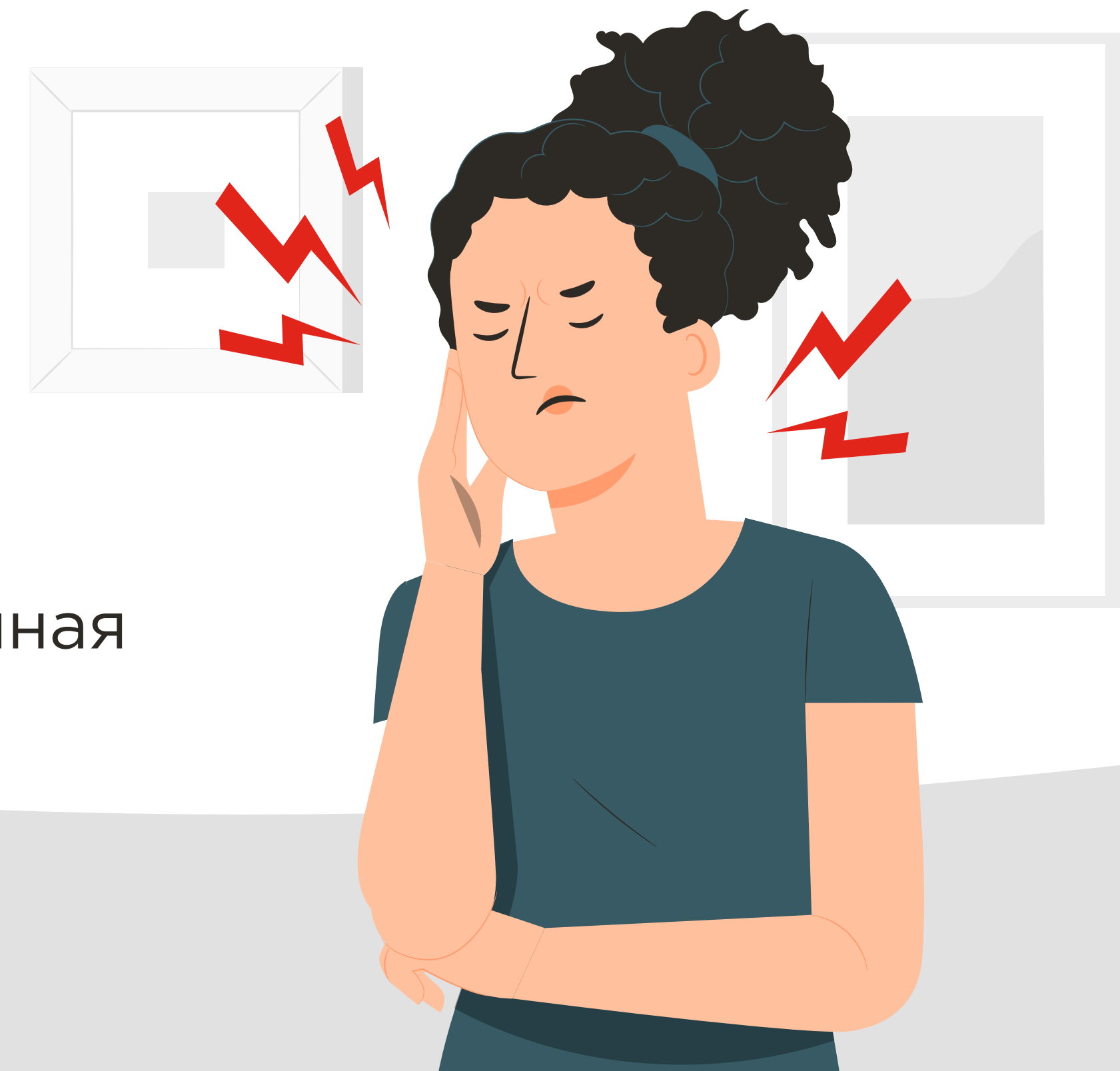


Длительность пресуицидального периода может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид).

При острых пресуицидах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.

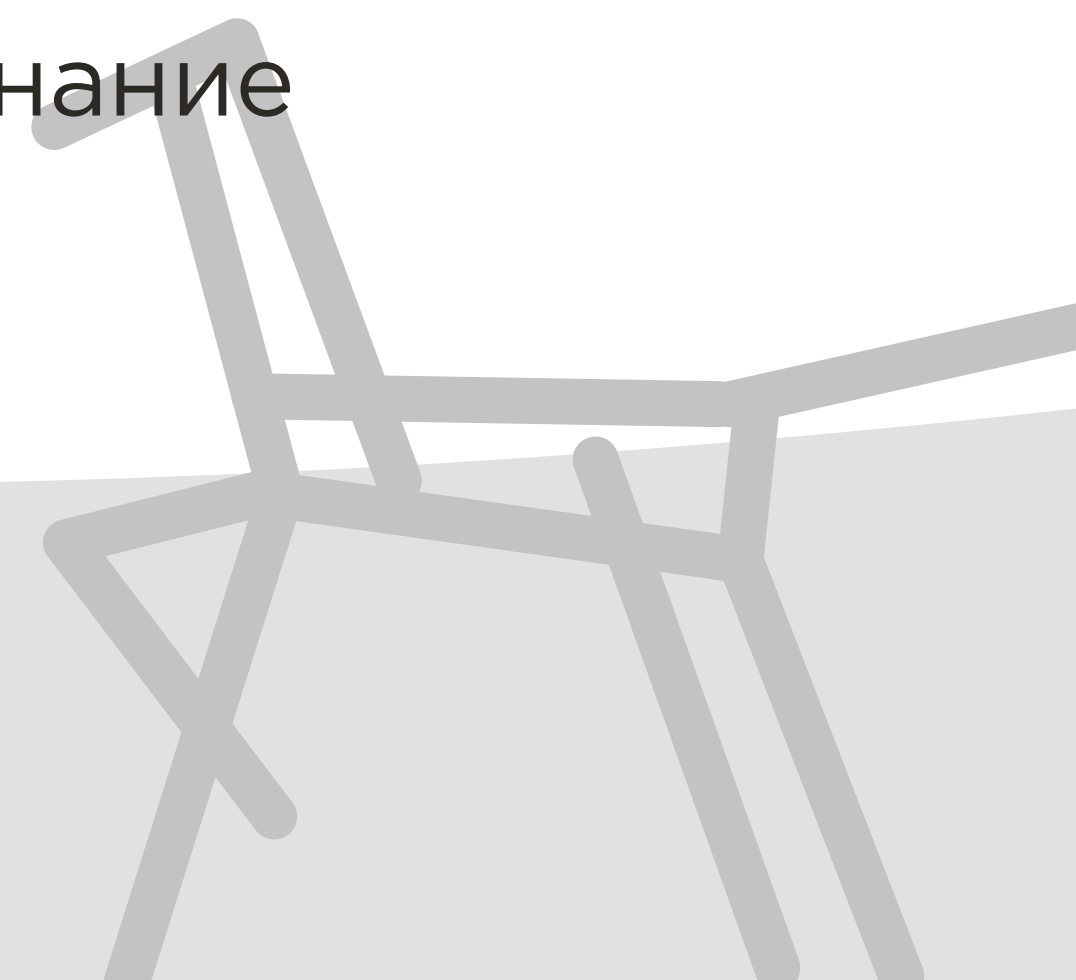
ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ (внешне фиксируемые признаки поведения):

- тоскливое выражение лица;
- склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость;
- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость;
- брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим,
- повышенная подвижность мышц лица, часто неестественная мимика, или наоборот отсутствие мимических реакций;
- тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов;



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ (внешне фиксируемые признаки поведения):

- ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания;
- общая двигательная заторможенность или бездеятельность (все время лежит на диване), либо наоборот двигательное возбуждение;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам;
- чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»;
- тревога беспредметная (не могу сказать по поводу чего тревожусь), тревога предметная (зная и говорю по поводу чего тревожусь);
- ожидание непоправимой беды, страх;
- постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий;
- пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
- пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ (внешне фиксируемые признаки поведения):

- активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к психологу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
- расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия (учащенное сердцебиение), повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).



СЛОВЕСНЫЕ МАРКЕРЫ (высказывания подростка):

- **Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях:**
«Хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это кончится»
- **Шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни:**
«Никто из жизни еще живым не уходил!»
- **Уверения в своей беспомощности и зависимости от других:**
«Если с ней что-то случится, то я не выживу, а пойду вслед за ней!», «Если он меня разлюбит, я перестану существовать!»
- **Прощания.**
- **Самообвинения:**
«Я ничтожество! Ничего собой не представляю», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство — это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?»
- **Сообщение о конкретном плане суицида:**
«Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел»

Вебинар «Предсуицидальные маркеры, особенности личности, стратегии кризисной психотерапевтической помощи»



[смотреть](#)

**РЕБЕНКА ВАЖНО УЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЧИСТИТЬ
ЗУБЫ, НО И ЗАМЕЧАТЬ СЕБЯ (РАСПОЗНАВАТЬ).
ЕСЛИ ЕГО РАЗУМ НЕ ОСВЕДОМЛЕН О ТОМ,
ЧТО У НЕГО НЕТ ПРАВА НА ЖИЗНЬ, ТО ОН
СТРЕМИТЕЛЬНО БУДЕТ БИТЬСЯ ЧЕРЕЗ
САМОРАЗРУШЕНИЕ ЗА ПРИНЯТИЕ В ОБЩЕСТВЕ.**

Лидия Чернакова
lidiachernakova@gmail.com
+7 (952) 110-36-56



ИНСТИТУТВОСПИТАНИЯ.РФ