
Суицид и подросток: тема ОБЗР для 9 класса



Как заметить кризис и вовремя помочь подростку.

Почему подростки особенно уязвимы

В подростковом возрасте переживания становятся острее: важны оценки, мнение сверстников и поддержка дома. Именно поэтому раннее замечание кризиса и обращение за помощью могут сохранить жизнь.



Что такое суицидальные мысли и кризисное состояние

Суицидальные мысли часто связаны с ощущением безвыходности, желанием прекратить боль и убеждением, что проблему уже нельзя решить.

Кризис нередко проявляется через бессонницу, резкие перепады настроения, плаксивость, раздражительность и потерю интереса к учебе.

Опасность усиливается, когда сразу несколько признаков появляются вместе и сохраняются не один день, а дольше.

Важно помнить: внешне подросток может выглядеть обычно, но при этом переживать тяжелое внутреннее состояние.

Основные факторы риска у подростков



Риск повышают депрессивные и тревожные состояния, тяжелые конфликты, травля в школе и интернете, утрата близкого и длительный стресс.



Опаснее становятся одиночество, слабая поддержка в семье, злоупотребление алкоголем или другими веществами, а также чувство стыда и беспомощности.



Особенно высокий риск возникает не из-за одной причины, а когда несколько трудных обстоятельств накладываются друг на друга.

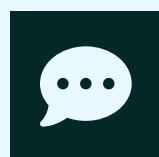
Факторы риска и защиты: что усиливает и что снижает опасность



- Надежный контакт хотя бы с одним взрослым помогает подростку не оставаться один на один с трудной ситуацией.
- Чем больше защитных факторов, тем ниже риск кризиса; одиночество и стресс, наоборот, усиливают опасность.

Сводка по материалам ВОЗ и школьной профилактике, актуально на 2025 год.

Ранние тревожные признаки



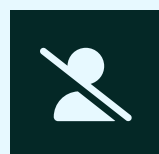
Разговоры о бессмысленности

Фразы о том, что жизнь не имеет смысла, или намеки на желание исчезнуть требуют внимательного отношения, особенно если звучат не один раз.



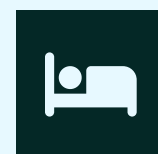
Прощальные сообщения

Резкие прощания, благодарности «на всякий случай» и раздача личных вещей могут означать, что подросток переживает тяжелый внутренний кризис.



Замкнутость и уход от общения

Если подросток избегает друзей, перестает отвечать, отказывается от привычных дел и выглядит отстраненным, это может быть тревожным сигналом.



Изменения сна и поведения

Нарушения сна, аппетита, внезапное спокойствие после тяжелого периода, а также самоповреждения требуют немедленной реакции взрослых.

Эмоции внутри кризиса

Что чувствует подросток

Часто внутри есть страх, стыд, отчаяние и сильная усталость. Подростку может казаться, что он один и не справится, даже если рядом есть люди.

Как это может выглядеть со стороны

Снаружи это бывает незаметно: одни молчат и отходят от других, а другие становятся резкими и спорят. Внешнее спокойствие не всегда означает, что все хорошо.



Мифы и факты о суициде



Таблица показывает распространенные ошибки мышления и помогает понять, почему важно реагировать на тревожные слова и поведение сразу.



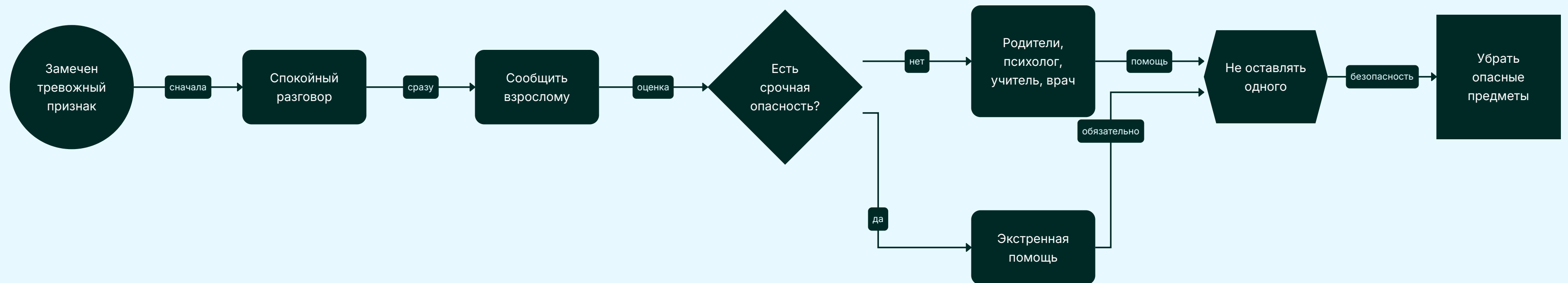
Мифы мешают увидеть реальную опасность и откладывают помощь, а своевременный разговор повышает шансы на поддержку.

Миф	Факт
«Если говорит — не решится»	Разговоры могут быть сигналом риска
«Спрашивать опасно»	Прямой вопрос помогает начать поддержку
«Это манипуляция»	Часто за этим стоит сильная боль
«Помощь только взрослым»	Поддержка нужна и подросткам

Материалы по профилактике суицидального поведения и школьной безопасности.

Путь помощи при тревожных сигналах

Последовательность действий для подростка и взрослых при подозрении на кризис.



Как говорить с подростком в трудный момент

Говорите спокойно и коротко: «Я вижу, что тебе тяжело», «Я рядом», «Спасибо, что сказал». Такие фразы снижают напряжение и помогают начать разговор.

Слушайте без насмешек и споров, не перебивайте и не обесценивайте чувства. Важно показать, что переживания подростка услышаны и понятны.

Спросите о сне, еде, усталости, конфликтах и о том, есть ли рядом взрослый, которому он доверяет. Это помогает понять уровень риска.

Никогда не обещайте полный секрет, если есть опасность для жизни. При угрозе сразу зовите взрослых и действуйте вместе, без давления и угроз.

Роль семьи в снижении риска



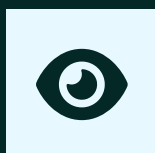
Предсказуемость и спокойствие

Дома помогает ясный распорядок дня, понятные правила и спокойный тон разговора. Когда подросток знает, чего ждать, ему легче справиться со стрессом и не накапливать тревогу.



Уважение к чувствам

Важно не высмеивать переживания и не сравнивать ребенка с другими. Если эмоции принимают всерьез, подростку проще говорить о трудностях раньше, а не скрывать их до последнего.



Внимание к изменениям

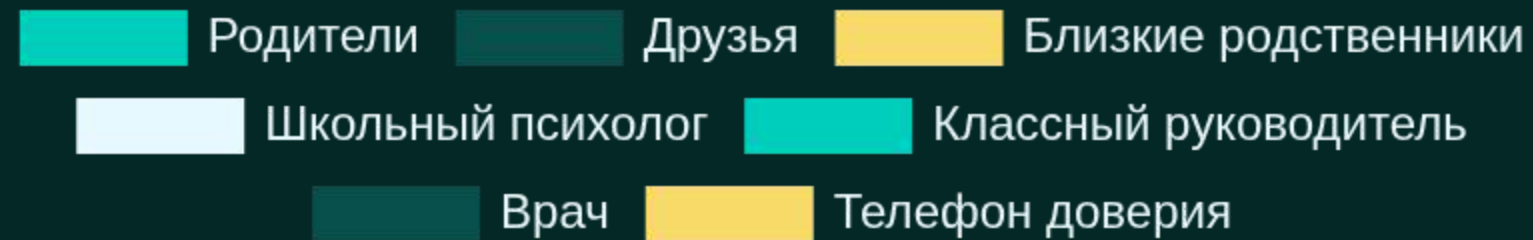
Резкая замкнутость, бессонница, раздражительность или потеря интереса к учебе требуют внимания. Наблюдение без давления помогает заметить кризис и вовремя подключить школьного психолога или врача.



Быстрая защита и помощь

Если появляются тревожные признаки, семья должна быстро убрать доступ к опасным предметам и обратиться к специалисту. Для подростка особенно важно знать, что рядом есть взрослый, который не оставит одного.

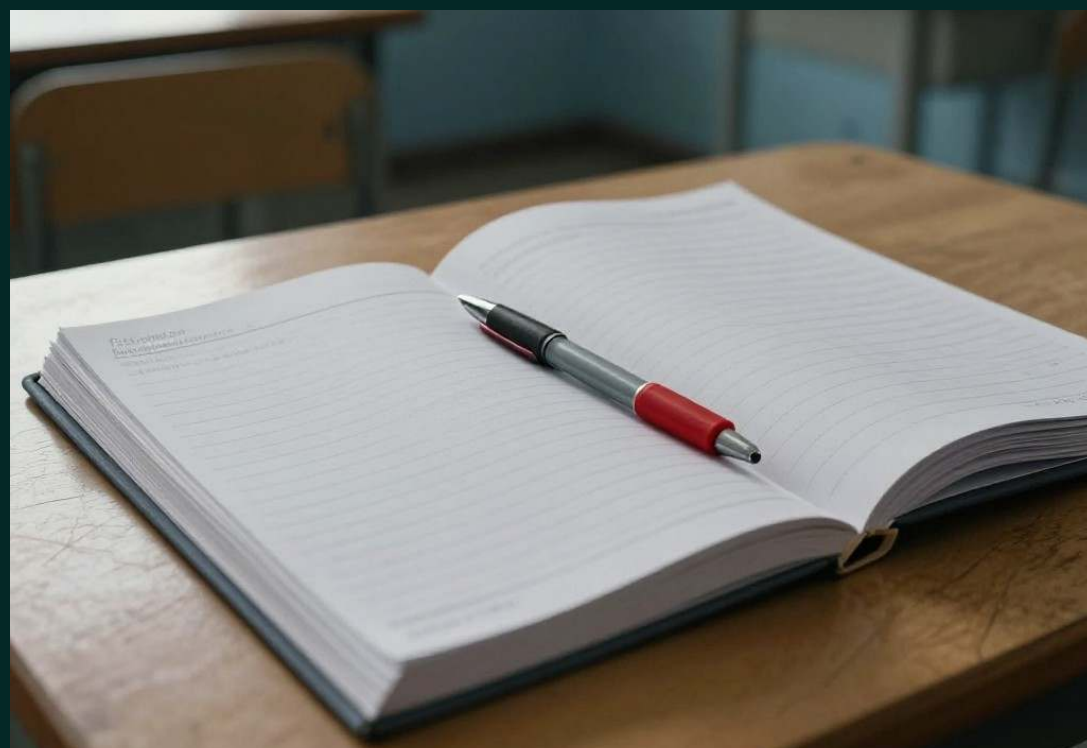
К кому чаще обращаются подростки за поддержкой



Обобщение школьно-психологической практики и материалов о маршрутизации помощи подросткам; точные доли зависят от региона и исследования.

- Первым шагом часто становится разговор с тем, кому уже доверяют, но при риске для жизни нужно сразу подключать взрослого и специалиста.
- Личные связи помогают начать разговор, а взрослые и специалисты обеспечивают более надежную и быструю защиту.

Школа как место раннего обнаружения кризиса



Журнал посещаемости открывает тревожный сигнал

На уроках он раньше отвечал уверенно, а теперь все чаще пропускает занятия и приходит уставшим. Классный руководитель замечает это в журнале и видит, что пропуски уже стали системой, а не случайностью.



Тихий ученик, который перестал спорить

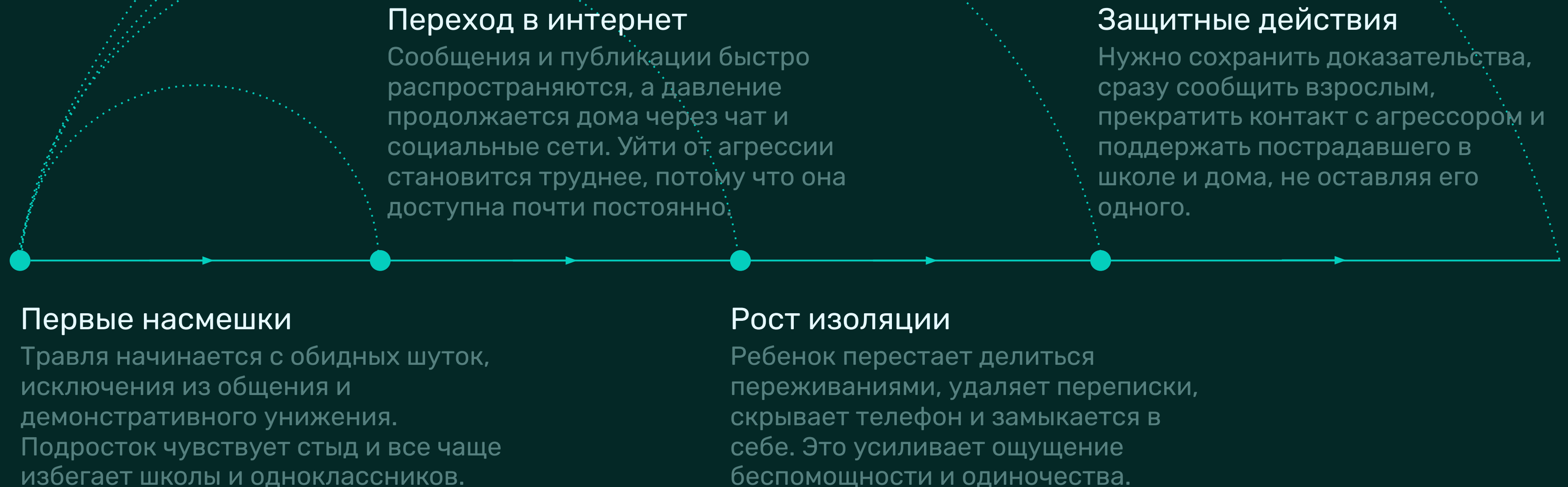
На переменах он стоит отдельно и почти не разговаривает даже с друзьями. Учитель замечает резкую перемену: ребенок стал замкнутым, потерял интерес к заданиям и избегает вопросов о самочувствии.



Кабинет психолога как безопасное место

Школьный психолог получает краткие записи о падении успеваемости, усталости и конфликтах. После спокойной беседы становится ясно, что подростку трудно говорить дома, поэтому школа помогает связаться с семьей и выстроить поддержку.

Буллинг, кибербуллинг и изоляция



Полезные и вредные реакции взрослых и сверстников

Полезно	Вредно
Спокойный разговор	Насмешки
Совместный поиск помощи	Обесценивание
Обращение к специалисту	Игнорирование

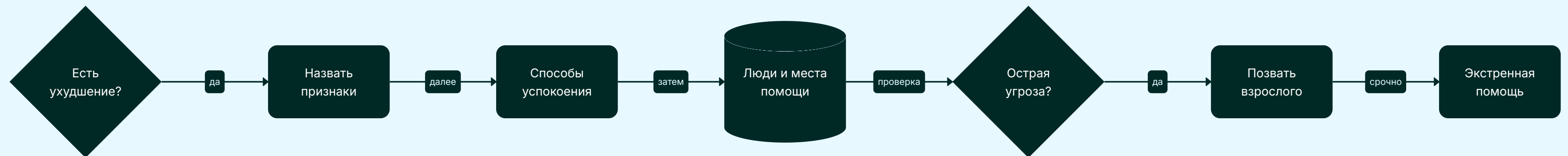
Школьная профилактика кризисных состояний и базовые принципы психологической помощи подросткам.

Таблица показывает, какие слова и действия помогают подростку, а какие усиливают опасность и одиночество.

Поддержка должна быть спокойной и быстрой; критика и шутки мешают обращению за помощью и могут усилить риск.

План безопасности для подростка

Схема построена по принципу: заметить ухудшение, обратиться за поддержкой, действовать без задержки при угрозе жизни.



Когда нужна срочная помощь немедленно

Если подросток прямо говорит о намерении умереть, это нельзя считать шуткой или попыткой привлечь внимание. Нужен немедленный контакт со взрослым и постоянное наблюдение.

Опасны прощальные сообщения, раздача вещей, самоповреждения и резкое желание закрыться от всех. Такие признаки говорят о возможном кризисе, который требует быстрой реакции.

Если ребенок перестал спать, отказывается от еды и говорит, что выхода нет, нельзя оставлять его одного. Следует сразу подключить родителей, психолога или врача.

Когда он не может обещать безопасность или не контролирует свои действия, нужно вызывать экстренную помощь. В такой ситуации важны скорость, спокойствие и присутствие взрослого.

Как профилактика снижает риск кризиса



Схематическое обобщение профилактических факторов по материалам ВОЗ и школьной психолого-педагогической профилактики; значения иллюстративны.

- Наличие постоянной поддержки и режима заметно меняет картину даже при стрессе и школьных трудностях.
- Чем больше защитных факторов, тем ниже риск; особенно важен заботливый взрослый, который замечает изменения первым.

3–5

надежных контактов стоит
держать под рукой заранее.

Короткий список из
нескольких взрослых и
служб помогает не
растеряться в трудный
момент и быстрее
обратиться за поддержкой.

Рекомендации по составлению индивидуального
плана безопасности для подростков.

Главный вывод: кризис можно заметить и остановить

Подростковый кризис не возникает незаметно: он проявляется в поведении, настроении и общении. Если взрослые и друзья реагируют вовремя, помощь становится реальной, а риск можно существенно снизить.