

## Информационная справка об учебно-методическом комплекте профилактики суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости

Причины аутоагрессивного поведения несовершеннолетних общеизвестны. В основном, это тяжелые неблагоприятные обстоятельства, которые зачастую невозможно предотвратить. Они являются частью жизни. Для снижения уровня суицидов необходимо проведение мероприятий, повышающих жизнестойкость подростков, устойчивость к любым внешним негативным событиям. Нужно готовить их к преодолению невзгод, формировать у них жизнеутверждающее мировоззрение, они должны знать, что неблагоприятные ситуации, проблемы – это явления общераспространенные. Проблемы бывают у всех, будут, наверное, и у них, но тяжелые периоды жизни обязательно пройдут.

Любые неблагоприятные обстоятельства вызывают стресс. Поэтому универсальным методом профилактики суицидов является повышение стрессоустойчивости, которая должна быть основана на повышении чувства оптимизма, уверенности в себе, коммуникабельности, уровня эмпатии. Суицидальные мысли не возникнут, если подросток знает, что трудные времена пройдут, что в обществе он сможет найти помощь, а полученные опыт и знания помогут ему в дальнейшем достичь успеха.

Разработанный учебно-методический комплект профилактики суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости основан на использовании классных часов, уроков ОБЖ, информатики, русского и иностранного языков, литературы. Он состоит из DVD-диска с фильмом «Наш выбор – успешная жизнь», дополнительными материалами для учителей и книги «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости» с методическими рекомендациями по эффективному проведению профилактических занятий.

На первом занятии проводится просмотр и обсуждение фильма «Наш выбор – успешная жизнь». Фильм является поводом начать обсуждение неблагоприятных ситуаций, которые являются причинами суицидального поведения. Это конфликты с родителями, отсутствие взаимопонимания, несчастная любовь, ссоры с товарищами.

На втором занятии, которое проводится вскоре после просмотра фильма, обсуждаются пути повышения стрессоустойчивости при распространенных неблагоприятных обстоятельствах.

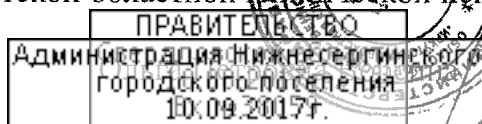
Третье занятие посвящено повышению самооценки. Высокая самооценка помогает легче преодолевать тяжелые жизненные обстоятельства.

Повышение стрессоустойчивости требует систематичности, неоднократных занятий. Поэтому далее для закрепления изученного материала и повышения стрессоустойчивости используются уроки русского и иностранного языков, информатики, литературы, материалы для которых приведены в книге.

Положительные отзывы на этот комплект получены как от педагогов и психологов, так и от известных российских психиатров: главного врача Санкт-Петербургской психиатрической больницы, докт. мед. наук, засл. врача РФ В.Д. Стяжкина, зав. кафедрой психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии Саратовского медуниверситета, докт. мед. наук Ю.Б. Барыльник, проф. кафедры психиатрии, наркологии и психотерапии Башкирского медуниверситета Е.Р. Кунафиной и др.

Доктор медицинских наук, доцент кафедры психиатрии Иркутской государственной медицинской академии, постдипломного образования, заместитель главного врача по медицинской части Иркутской областной психиатрической больницы № 1

E-mail: ovorsina@mail.ru



**Экспертное заключение на учебно-методический комплект  
по профилактике суицидов путем повышения стрессоустойчивости**

**ФИО эксперта:** Терехова Татьяна Александровна.

**Должность, научное звание эксперта:** профессор Байкальского государственного университета, доктор психологических наук.

**Номер, дата приказа Роскомнадзора об аккредитации эксперта:** №1316 от 18.11.2013 г.

**Статус аттестата аккредитации:** действующий.

**Вид информационной продукции, экспертизу которой вправе проводить эксперт:** печатная продукция, аудиовизуальная продукция на любых носителях информации.

**Форма представленного на экспертизу учебно-методического комплекта:**

1. Печатное издание: Канавина С.С. Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости: методические рекомендации / под ред. О.П. Ворсиной. – Иркутск: ООО ПИФ «Круг», 2015. – 176 с.
2. DVD-диск с видеофильмом «Наш выбор – успешная жизнь», компьютерной программой тестирования и обучения по профилактике суицидального поведения, вспомогательными материалами для проведения занятий-практикумов по повышению стрессоустойчивости.

**Заключение:** наименование учебно-методического комплекта соответствует его содержанию. Суициды и суицидальные мысли – это, как правило, результат стрессов, вызванных различными причинами. Совершенно правильно выбран подход к профилактике суицидального поведения на основе повышения стрессоустойчивости. Повышение стрессоустойчивости, изучение и освоение способов снижения стресса являются универсальным и эффективным способом профилактики суицидов.

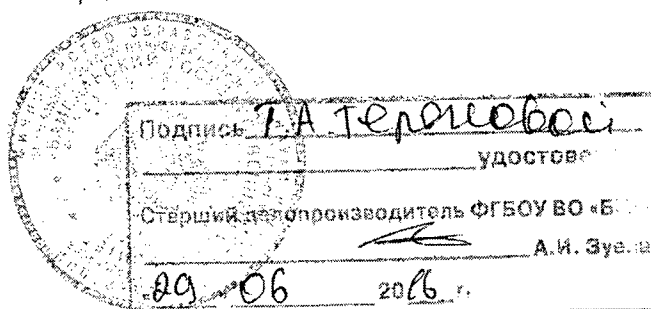
Видеофильм рассказывает о проблемах, которые нередко являются причиной суицидального поведения у молодежи. Особое внимание уделяется тому, что тяжелые времена бывают у всех людей, но они преходящи. Фильм мотивирует на преодоление сложных проблем.

В книге приведены материалы, позволяющие эффективно организовать просмотр и обсуждение фильма, повысить у учащихся уровень знаний о стрессоустойчивости и укрепить жизнеутверждающее мировоззрение.

Использование данного учебно-методического комплекта поможет психологам и педагогам учебных и воспитательных учреждений проводить грамотные занятия по профилактике суицидов, снизить уровень аутоагрессивного поведения.

Эксперт

Т.А. Терехова



## Отзыв

### на методические рекомендации С.С. Канавиной «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости» и видеофильм «Наш выбор – успешная жизнь»

В России выделяют два «пиковых» периода: для парасуицидов — подростковый и юношеский возраст, для завершённых суицидов — пожилой и старческий. Доля самоубийств среди молодёжи в России значительно увеличилась за последние годы. Рост суицидов среди молодёжи оказалось невозможным в полной мере объяснить социокультуральными, социально-экономическими и другими причинами. В ряде исследований удалось обнаружить признаки различных психических и наркологических расстройств у молодых лиц, пытавшихся реализовать суицидальную попытку (либо при посмертном исследовании): шизофрении, депрессии, расстройств личности, злоупотребления наркотическими и психоактивными веществами. По мнению учёных, имеются определённые особенности личности, способствующие формированию суицидального поведения, такие, например, как возбудимость, сенситивность, эмоциональная неустойчивость. Наиболее важными представляются социально-психологические факторы, конфликты с семьёй, повышенная самооценка и эгоизм, которые свойственны незрелой личности, входящие в противоречие с материальной зависимостью от родителей, а также сексуальные проблемы (неразделённая любовь, сексуальная несостоятельность).

Среди молодых людей, обучающихся в колледжах и университетах, также наблюдаются высокие цифры уровня суицидов. По данным различных исследователей, многие из рассматриваемой группы имели суицидальные мысли либо имеют их сейчас, а приблизительно 8,4% решались совершить суицидальную попытку. Если провести сравнение, то в среднем возрасте отношение завершённых к незавершённым суицидам составляет от 1:7 до 1:10, тогда как в подростковом возрасте это соотношение доходит до 1:70-1:100 [4]. По данным опроса, который был проведён в г. Иванове, удельный вес молодых людей, пытавшихся покончить с собой, составляет 6%, при этом 65,6% из них признались только в одной попытке, 21,9% в двух и 12,5% в три и более раз.

Учебно-методический комплект (методические рекомендации «Профилактика суицидов среди несовершеннолетних путем повышения стрессоустойчивости» и видеофильм «Наш выбор - успешная жизнь») позволяет педагогам проводить профилактические занятия по повышению

стрессоустойчивости, не требуя для этого большого числа дополнительных занятий.

Применение на уроках специально подготовленного видеофильма выгодно отличает их от обычных занятий, аудио- и визуальное воздействие значительно лучше воспринимается учащимися, чем просто слова преподавателя.

Рекомендации для учителей и родителей, представленные в заключительной части методических рекомендаций, помогут в диагностике эмоционального состояния и суицидальной настроенности детей и подростков, позволят удержать их от непоправимого шага.

Заведующая кафедрой психиатрии, наркологии,

психотерапии и клинической психологии

ГБОУ ВПО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского»

Минздрава РФ,

доктор медицинских наук

410028, Саратов, Большая Казачья 112,

[juljab@yandex.ru](mailto:juljab@yandex.ru)

Подпись Ю.Б. Барыльник заверяю

Ю.Б.Барыльник

