## Профилактика суицидального поведения подростков

# Психолого-педагогическая профилактика суицидального поведения

Предполагает создание эффективной целостной системы психолого-педагогической профилактики при условии комплексного подхода всех специалистов (педагогов, социальных педагогов, психологов, медицинских работников).

#### Что можно сделать для того, чтобы помочь

- Подбирайте ключи к разгадке суицида.
- Ищите признаки возможной опасности.
- Примите суицидента как личность.
- Установите заботливы взаимоотношения.
- Будьте внимательным слушателем.
- Не спорьте.
- Задавайте вопросы.
- Не предлагайте неоправданных утешений.
- Вселяйте надежду.
- Оцените степень риска самоубийства.
- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Обратитесь за помощью к специалистам.
- Важность сохранения заботы и поддержки.

#### Что можно сделать для того, чтобы помочь

- Подбирайте ключи к разгадке суицида.
- Ищите признаки возможной опасности:
- суицидальные угрозы;
- предшествующие попытки самоубийства;
- депрессии;
- значительные изменения поведения или личности человека;
- приготовления к последнему волеизъявлению;
- проявления беспомощности и безнадежности;
- одиночество и изолированность.

#### • Примите суицидента как личность.

Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью.

Не считайте, что он не сможет решиться на самоубийство.

#### • Установите заботливы взаимоотношения.

Взаимоотношения следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией.

Уместнее не морализирование, а поддержка.

#### • Будьте внимательным слушателем.

- Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения.
- Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому.
- Можно сказать: «Я очень ценю Вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от Вас требуется много мужества».

#### • Не спорьте.

- Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
- Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве.

#### • Задавайте вопросы.

- Лучший способ вмешаться в кризис заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о чем-то нехорошем?»
- Или следует спокойно спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты обеспокоен?»
   «Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?»
- Или повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, ты говоришь...»

#### • Не предлагайте неоправданных утешений.

- Когда Вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь».
- Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, кроме твоей личной тревоги.

- Вселяйте надежду.
- Сосредоточьтесь на том, что они говорят или чувствуют.
- Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд.
- Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо».
- Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете: «Как бы ты мог изменить ситуацию?»,
  - «К кому ты мог бы обратиться за помощью?»

#### • Предложите конструктивные подходы.

- Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
- Важная задача профилактики суицидов помочь определить источник психического дискомфорта. Наиболее подходящими вопросами могут быть:
  «Что с тобой случилось за последнее время?
  Когда ты почувствовал себя хуже?»

#### • Предложите конструктивные подходы.

- Необходимо уверить, что можно говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных, как ненависть, горечь или желание отомстить.
- Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Можно задать вопрос: «Не было ли у тебя раньше сходных переживаний?»

- Оцените степень риска самоубийства.
- Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства.
- Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.
- Неоспоримым фактом является то, что чем более разработан метод самоубийства, тем выше его потенциальный риск.

- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите когонибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.
- Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый суицидальный контракт.

#### • Обратитесь за помощью к специалистам.

- Необходима помощь психиатров или клинических психологов.
- Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться священник.
- Надежным источником помощи являются семейные врачи.

- Важность сохранения заботы и поддержки. Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться.
- Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью.
- Оказание помощи не означает, что необходимо соблюдать полное молчание.
- Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

### Возможные реакции подростков на кризисную ситуацию

Симптомы	Помощь
Взгляд со стороны, стыд, вина, страх	Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств
Соматические жалобы	Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения, снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания, релаксация
Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций, страх казаться ненормальным	Помощь в осознании своих чувств, в понимании того, что способность переживать такой страх — признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников

срывы —	поведение - попытка блокировать свои
(злоупотребление	реакции. Помощь в осознании реакций,
алкоголем, наркотиками,	расширение представлений о формах
конфликтное поведение)	совладающего поведения
Резкие изменения в	Обсуждение возможных трудностей в
межличностных	отношениях со сверстниками и семьей
отношениях	
Отрицание трудностей,	Дать информацию, где может получить
связанных с пережитыми	помощь в случае необходимости.
COPLITIANIA	Информационная поллержка.

Помощь в понимании того, что такое

Посттравматические

ние идентичности

информационная поддержка. сооытиями Отслеживание состояния Радикальные изменения Связать изменения установок с жизненных установок, влиянием травмы влияющих на формирова-

### Факторы, удерживающие подростков от суицида

- отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами;
- лучшая интегрированность в семье;
- когнитивные функционирование, не достигшее уровня конкретного или формального мышления;
- наличие культуральных и духовно-религиозных факторов, делающих суицид менее приемлемым;
- проведение индивидуальной терапии, направленной на купирование травматизации и избирательно адресующейся к слабым сторонам акцентуированной или психотической личности (сенситивность, склонность к депрессивным состояниям у шизоидов и циклоидов).

### Предотвращение суицидальных попыток

- Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
- Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
- Формирование компенсаторных механизмов поведения.
- Формирование адекватного отношения к жизни и смерти.
- Распознавание суицида: профилактика.

#### Коррекция

- Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса (индивидуальная и групповая работа).
- Проведение социально-психологического тренинга, тренинг развития поведенческих навыков (цель: овладение навыками практического разрешения проблем, оказание социальной поддержки, повышение личностной значимости и развитие адекватного отношения к себе, повышение самооценки, выработка мотивации на достижение успеха).
- Оказание подросткам социальной поддержки с помощью включения семьи, школы, друзей.

#### Спасибо за внимание!