

# **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 кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет 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

<b>Симптомы</b>	<b>Помощь</b>
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

<p>Посттравматические срывы — (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)</p>	<p>Помощь в понимании того, что такое поведение - попытка заблокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения</p>
<p>Резкие изменения в межличностных отношениях</p>	<p>Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей</p>
<p>Отрицание трудностей, связанных с пережитыми событиями</p>	<p>Дать информацию, где может получить помощь в случае необходимости. Информационная поддержка. Отслеживание состояния</p>
<p>Радикальные изменения жизненных установок, влияющих на формирование идентичности</p>	<p>Связать изменения установок с влиянием травмы</p>

# Факторы, удерживающие подростков от суицида

- отсутствие психических заболеваний, протекающих с депрессивными расстройствами;
- лучшая интегрированность в семье;
- когнитивное 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!**