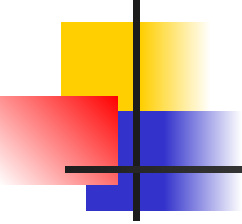




Профилактика суицидального поведения подростков

- *А что тебя привело к суициду?*
- Ну, события, которые произошли, неприятные...
- *Это было что-то в личной жизни, или просто какие-то неприятности?*
- Ну, скажем, отчасти в личной жизни... Я видел смерть близкого человека и был немного виновен в этом.
- *То есть чувство вины заставило тебя переступить эту черту?*
- Ну да.
- *Если не секрет, какой ты избрал для себя путь, как ты решил покончить с жизнью?*
- Таблетки.
- *Сейчас ты живой здоровый нормальный парень. Ты вообще жалеешь, что раньше вот такое могло быть и было?*
- Ну, в общем-то жалею, хотя, конечно, то, что я это прошел... Я просто по-другому начал относиться к смерти и к жизни...
- *То есть можно сделать вывод, что раньше тебе жизнь была не в радость, а сейчас ты жизнь стал больше любить?*
- Ну, в общем-то да, больше радоваться стал, ценить хорошие моменты, плохие не замечать.
- *Скажи, то что ты сейчас пытаешься стать профессиональным психологом, это не последствие того, что с тобой случилось раньше?*
- Как бы да, хотя бы чтобы просто не дать людям повторить то, что сделал я.



Педагогическое упреждение суицидальных попыток подростков

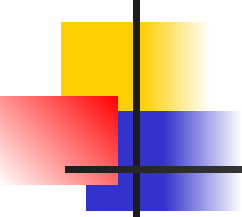
Предполагает создание эффективной целостной системы педагогической профилактики при условии комплексного подхода всех специалистов (педагогов, социального педагога, психолога, медицинского работника).



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 самоубийстве?»
- Или следует спокойно спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор Вы считаете свою жизнь столь безнадежной?»
«Как Вы думаете, почему у Вас появились эти чувства?»
- Или повторить наиболее существенные его ответы: «Иными словами, Вы говорите...»



- **Не предлагайте неоправданных утешений.**

- Когда Вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, может возникнуть желание сказать: «Нет, Вы так на самом деле не думаете».
- Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, кроме Вашей 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 Вы могли изменить ситуацию?», «К кому Вы могли бы обратиться за помощью?»



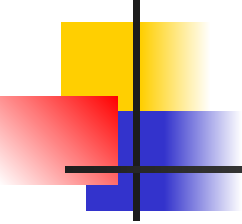
- **Предложите конструктивные подходы.**

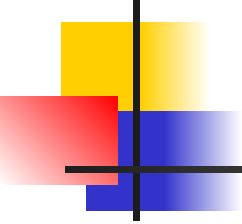
- Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
- Важная задача профилактики суицидов - помочь определить источник психического дискомфорта. Наиболее подходящими вопросами могут быть:
«Что с Вами случилось за последнее время?
Когда Вы почувствовали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

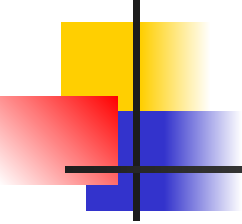


- **Предложите конструктивные подходы.**

- 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 вас 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

| 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 |

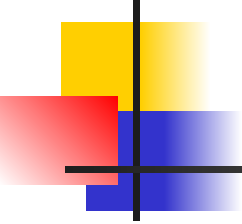
| | |
|---|--|
| <p>Посттравматические срывы — (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)</p> | <p>Помощь в понимании того, что такое поведение - попытка заблокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения</p> |
| <p>Резкие 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> |



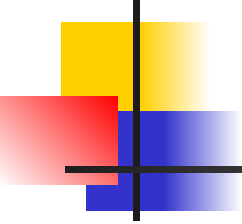
Факторы, удерживающие подростков от суицида

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