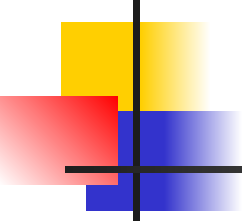




# **Профилактика суицидального поведения подростков**

---

- *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).**

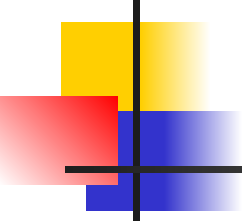


# Что можно сделать для того, чтобы помочь

---

- **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.**

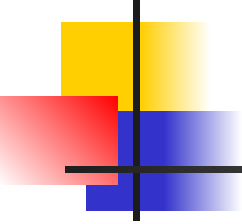
- Когда Вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, может возникнуть желание сказать: «Нет, Вы так на самом деле не думаете».
- Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, кроме Вашей личной тревоги.



---

- **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?»

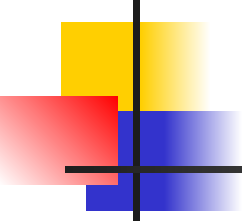
- 
- 
- **Предложите конструктивные подходы.**
  - Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
  - Важная задача профилактики суицидов - помочь определить источник психического дискомфорта. Наиболее подходящими вопросами могут быть:  
«Что с Вами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

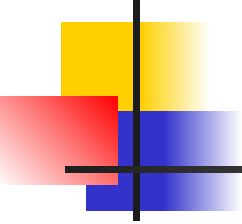


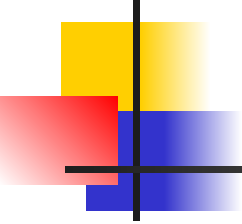
---

- **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

<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

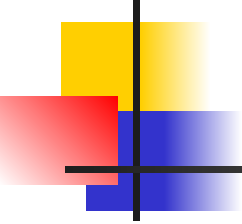
---

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