

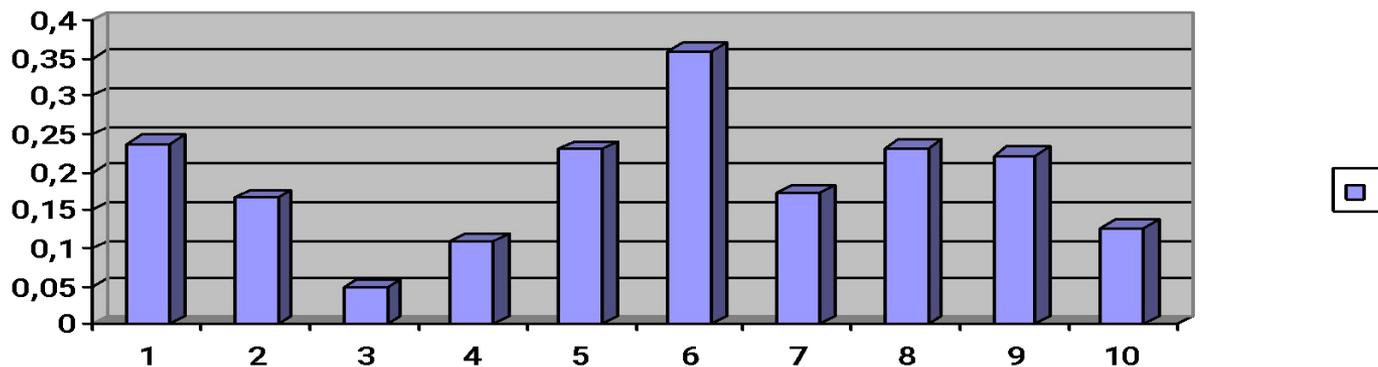
Особенности детей школьного возраста в Оренбургской области и профилактика аутодеструктивного поведения

Якиманская И.С.

к.псих.н., доцент, каф. клин. пс. и
психотерапии ОГМУ

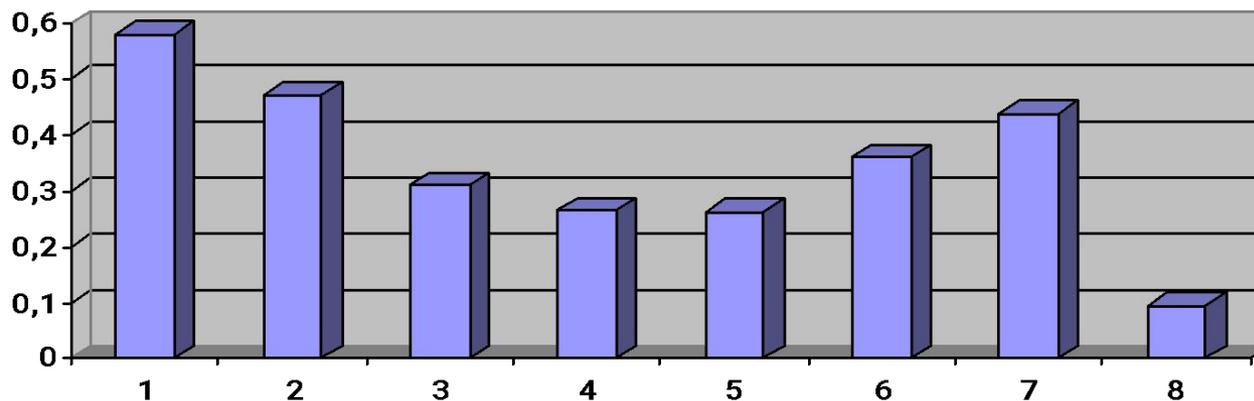
Мнения подростков об источниках опасности в образовательном учреждении

- 1 - Публичное унижение/оскорбление одноклассников; 2- Публичное унижение/оскорбление учителями; 3- Угрозы одноклассников; 4- Угрозы учителей; 5- Принуждение делать что-либо против желания одноклассниками; 6- Принуждение делать что-либо против желания учителями; 7- Игнорирование одноклассниками; 8- Игнорирование учителями; 9- Недоброжелательное отношение одноклассников; 10- Недоброжелательное отношение учителей.



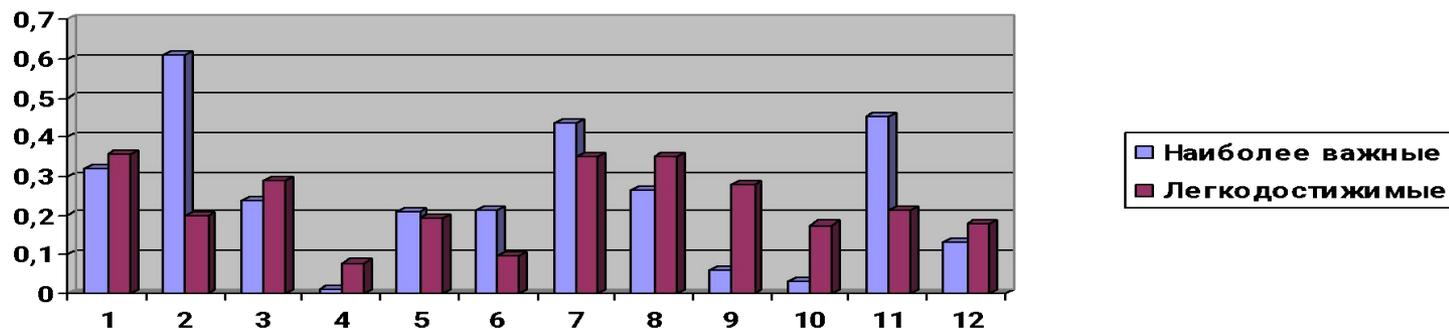
Мнения подростков по оценке удовлетворяющих их характеристик школьной среды

- 1- Взаимоотношения с учителями; 2- Взаимоотношения с учениками; 3- Возможность высказать свою точку зрения; 4- Уважительное отношение к себе; 5- Сохранение личного достоинства; 6- Возможность обратиться за помощью; 7- Возможность проявлять инициативу, активность 8- Учет личных проблем и затруднений



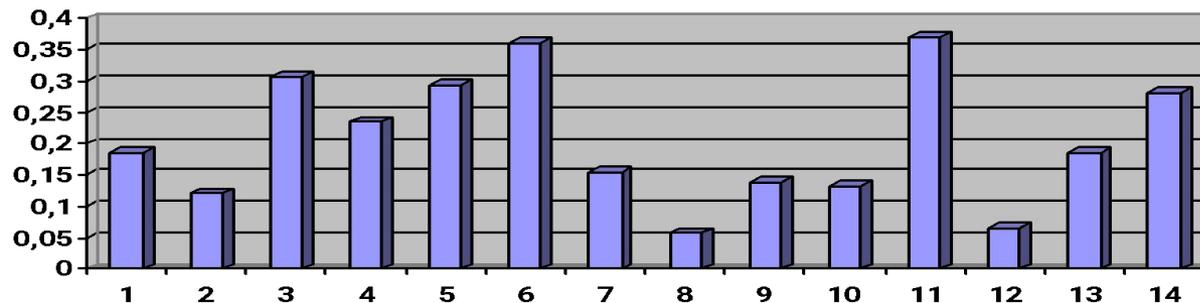
Представления подростков о наиболее важных и легкодостижимых ценностях

- 1- Активная, деятельная жизнь; 2- Здоровье; 3- Интересная работа; 4- Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве); 5- Любовь; 6- Материально-обеспеченная жизнь; 7- Наличие хороших и верных друзей; 8- Уверенность в себе (отсутствие сомнений); 9- Познание (возможность расширения своего образования, кругозора); 10 - Свобода как независимость в поступках и действиях; 11- Счастливая семейная жизнь, 12- Творчество



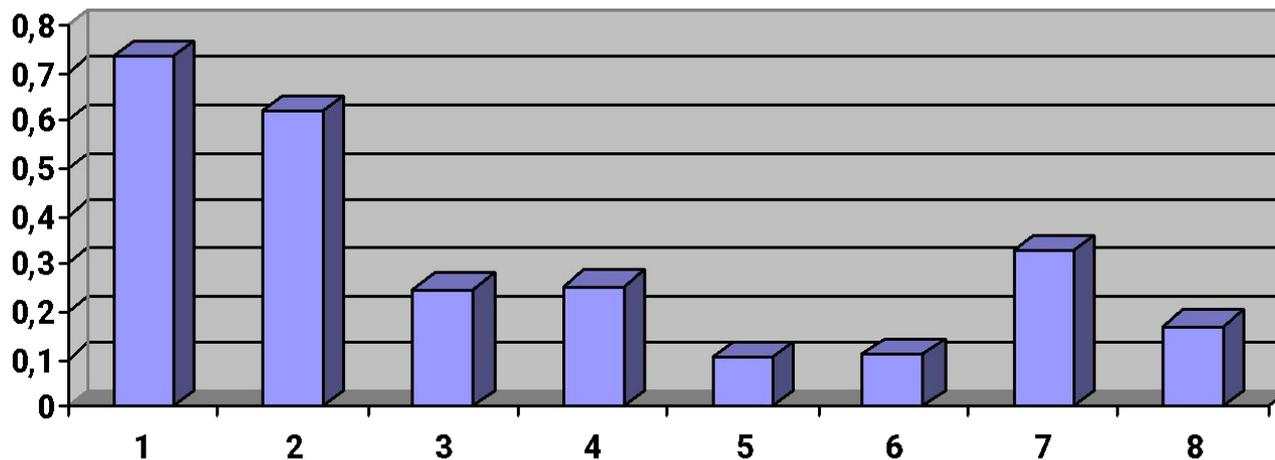
Источники личностных изменений для подростков

1- Тяжелая болезнь; 2- Жизненный кризис; 3- Общее неудовлетворительное состояние; 4- Неудачи в делах; 5- Пример здорового образа жизни авторитетного человека; 6- Влюбленность; 7- Чтение специальной литературы; 8- Участие в лекциях, семинарах по данной теме; 9- Участие в психологических тренингах; 10- Консультация психолога; 11- Смерть близкого человека; 12- Большой выигрыш в лотерею; 13- Неожиданное наследство; 14 - Новое учебное заведение или место работы.



Основные ресурсы помощи и поддержки для подростков

- 1- Друзья; 2- Родители; 3- Учителя; 4- Природа; 5- Религия; 6- Искусство; 7- Хобби; 8- Домашние животные.



Десять общих черт суицида (по Э. Шнейдману):

1. Общей целью суицида является нахождение решения.
2. Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.
3. Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.
4. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.
5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность.
6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.
7. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.
8. Общим действием при суициде является бегство (эгрессия).
9. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.
10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

Предиспозиционные суцидогенные факторы по А. Г. Амбрумовой и В. А. Тихоненко (1980)

- сниженная толерантность к эмоциональным нагрузкам;
- своеобразие интеллекта (максимализм, категоричность, незрелость суждений), недостаточность механизмов планирования будущего;
- неблагополучие, неполноценность коммуникативных систем;
- неадекватная личностным возможностям (заниженная, лабильная или завышенная) самооценка;
- слабость личностной психологической защиты;
- снижение или утрата ценности жизни.

Характеристики личности по Н. В. Конанчук (1983),

- эмоциональная лабильность;
- импульсивность;
- эмоциональная зависимость, необходимость чрезвычайно близких эмоциональных контактов;
- доверчивость;
- эмоциональная вязкость, ригидность аффекта;
- болезненное самолюбие;
- самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений;
- напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели, высокая интенсивность данной потребности);
- настойчивость;
- решительность;
- бескомпромиссность;
- низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, вытеснению фрустрирующих факторов.

Динамика суицидального поведения

Появление **антивитаальных переживаний** («разве это жизнь?», «не живешь, а существуешь», «жить не стоит», «в этой жизни помереть не ново, но и жить, конечно, не новей» и т. п.)

Динамика суицидального поведения

Первый этап (ступень) - пассивные суицидальные мысли, характеризующиеся представлениями и фантазиями на тему своей смерти, но без собственного участия в прекращении жизни («если бы со мной что-то произошло и я умер...», «хорошо бы кончить все разом, заснуть и не проснуться», «если бы я погиб в автокатастрофе» и т. д.).

Вторая ступень -суицидальные замыслы. Появляются их активные формы, при которых происходит разработка способа самоубийства и связанных с этим обстоятельств. Выраженность тенденции к самоубийству нарастает по мере разработки планов конкретных действий, направленных на прекращение жизни.



Динамика суицидального поведения

Третья ступень — суицидальные намерения — характеризуется присоединением к замыслу решения и волевого компонента, побуждающего к непосредственному переходу во внешние формы суицидального поведения, включающего суицидальные попытки и завершённые суициды.

А. Г. Амбрумова и В. А. Тихоненко (1980) периоды в развитии постсуицидального состояния.

Ближайший постсуицид — первая неделя после совершенной попытки;

ранний постсуицид — от недели до месяца после попытки;

поздний постсуицид — последующие 4-5 месяцев.

Критериями психического здоровья (по ВОЗ) являются

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовать это;
- способность изменять манеру поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

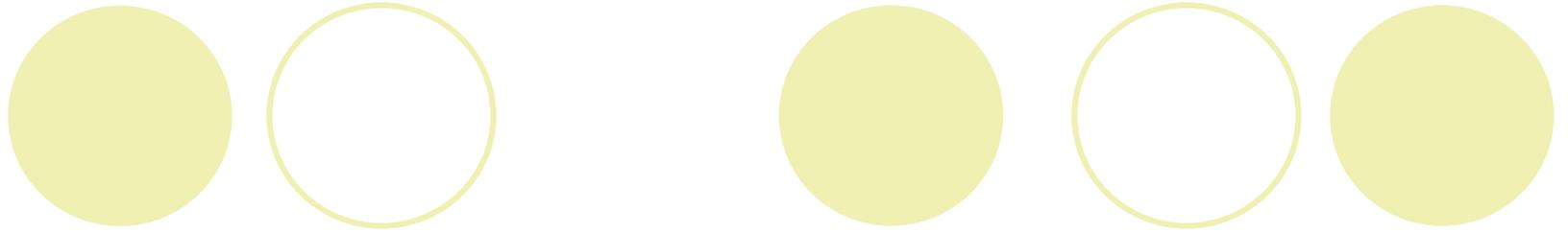


Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств.

Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи: что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство, что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

Рекомендации в работе с суицидентом по Э. Гроллману

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
12. Обратитесь за помощью к специалистам.
13. Осознайте важность сохранения заботы и поддержки.



Уровни профилактики аутодеструктивного поведения в образовательной среде



Первый уровень — общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе

Мероприятия

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Второй уровень — первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств

Мероприятия

- Диагностика суицидального поведения
- Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Второй уровень — первичная профилактика

Цель - Повышение осведомленности персонала и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации

Мероприятия

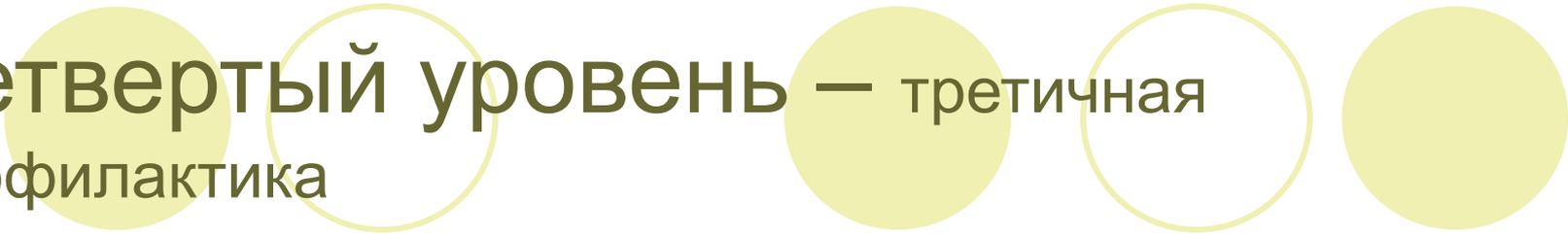
- Классные часы, круглые столы, стендовая информация
- Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства

Третий уровень — вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства

Мероприятия

- Оценка риска самоубийства
- Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника?), запрос помощи. Оповещение родителей.
- Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

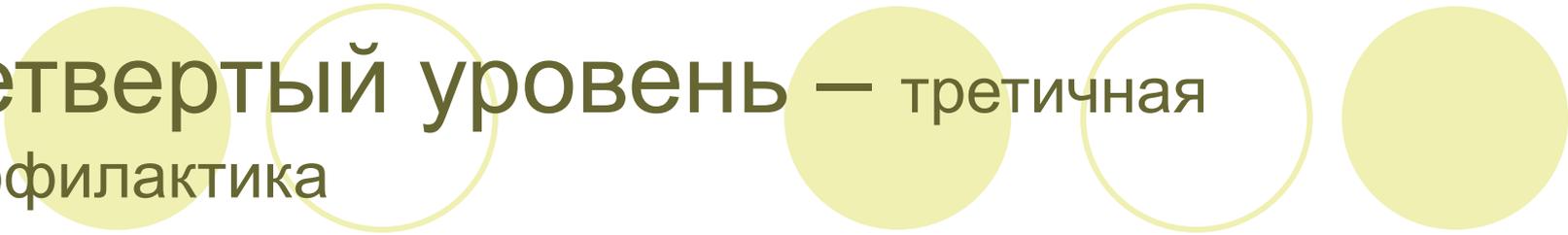


Четвертый уровень — третичная
профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение
вероятности дальнейших случаев

Мероприятия

Оповещение, возможность
проконсультироваться с
психологом, внимание к
эмоциональному климату в
школе и его изменению



Четвертый уровень — третичная
профилактика

Цель - социальная и психологическая реабилитация
суицидентов

Мероприятия

Глубинная психотерапевтическая
коррекция, обеспечивающая
профилактику образования конфликтно-
стрессовых переживаний в дальнейшем