КРАСНОЯРСКИЙ
ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Профилактика суицидального поведения подростков. Формы и методы.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Суицидальное поведение – аутоагрессивные действия человека, сознательно и преднамеренно направленные на лишение себя жизни из-за столкновения с невыносимыми жизненными обстоятельствами.

С.И. Ожегов «Суицид – самоубийство – это намеренное лишение себя жизни».

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Три типа суицидального поведения

1.Демонстративное суицидальное поведение.

2.Аффективное суицидальное поведение

3.Истинное суицидальное поведение

(Личко А.Е.)

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Профилактика суицидального поведения у несовершеннолетних – система государственных, социально-экономических, медицинских, психологических, педагогических и иных мероприятий, направленных на предупреждение развития у детей и подростков суицидального поведения (суицидальных тенденций, суицидальных попыток и завершенных суицидов).

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Первичная диагностика и профилактика
- Вторичная диагностика и профилактика
- Третичная диагностика и профилактика

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Особенности поведения, свидетельствующий о наличии суицидальных мыслей

- Смерть и самоубийство как постоянна тема разговоров.
- Предпочтение траурной или скорбной музыки.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещания.
- Разговоры об отсутствии ценности жизни.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия).
- Прямые высказывания типа: «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- Косвенные высказывания типа: «Ничего, скоро вы все отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все закончится для меня» (Но нужно учитывать контекст высказываний).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Признаки депрессии

- Пониженное настроение, глубокая печаль;
- Резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость;
- Потеря аппетита, переедание;
- Повышенная сонливость, бессонница;
- Снижение энергетического тонуса организма;
- Снижение внимания;
- Нерешительность;

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- Апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес;
- Социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость;
- Негативный фон отношения к себе: чувство вины, стыда, растерянность;
- Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
- Снижение полового влечения;
- Снижение эффективности труда (на работе, в учебе, в быту);
- Нарастание эмоционального напряжения.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Основные мотивы суицидального поведения детей и подростков

- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство, ревность.
- Переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиниться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти из неприятной ситуации.
- Сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов («эффект Вертера»)

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Первичная диагностика и профилактика

- Направлены на выявление, формирование и развитие тех черт личности, которые позволяют либо не позволяют адекватно реагировать на возникающие жизненные трудности и превращать их в ситуации саморазвития.
- Цель – предупреждение развития суицидальных тенденций среди несовершеннолетних

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Вторичная диагностика и профилактика

- Заключается в работе с личностью, которая уже проявила признаки суицидального поведения.
- Цель – предотвращение суицидальных действий у несовершеннолетних, снятие острого кризиса

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Третичная диагностика и профилактика

- Заключается в предотвращении повторной суицидальной попытки (в случае, если предыдущая не удалась).
- Цель – реабилитация людей, переживающих суицидальную попытку или утрату близкого вследствие суицида.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Задачи профилактики

- Диагностика групп суицидального риска.
- Организация регулярного мониторинга уровня тревоги и депрессии среди несовершеннолетних.
- Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов несовершеннолетних.
- Коррекция семейных взаимоотношений и профилактика социального неблагополучия.
- Информирование несовершеннолетних о деятельности социальных и психологических служб.
- Развитие служб «Телефона доверия» и «Телефона здоровья»

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Направления профилактики

- Своевременная диагностика суицидального риска у несовершеннолетних и неблагополучия в семье;
- Активная эмоциональная поддержка несовершеннолетнего, имеющего высокую вероятность совершения суицида;
- Обучение подростков социальным навыкам и умениям преодоления стресса, техникам принятия верного решения в ситуациях жизненного выбора, правилам поведения в конфликте.
- Информационно – корректирующие мероприятия;
- Психологическая коррекция;
- Повышение психолого-педагогической компетентности взрослых, работающих с подростками.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Значимые меры (условия) профилактики рисков и угроз жизни

- Благоприятная эмоционально-психологическая атмосфера в окружении ребенка (в семье, школе, классе).
- Насыщенность жизни яркими событиями, дающими подростку возможность достичь успеха, проявить себя и почувствовать свою значимость (социальные проекты, творческие акции и т.д.)
- Возможность доверительного общения подростка с родителями, педагогами, искренний интерес со стороны взрослых к событиям жизни, к чувствам и переживаниям подростка.
- Помощь и поддержка в решении проблем и преодолении трудностей.
- Устойчивые социальные связи, значимые для подростка и, прежде всего, —семейные.
- Контроль использования ребенком интернет-ресурсов.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Диагностика суицидального риска у несовершеннолетних

- 1.Проективные тесты (ТАТ, Роршаха, Розенцвейга, пиктограммы и др.).
- 2. Опросник «Самооценка психических состояний личности» (Г. Айзенк).
- 3. Цветовой тест Люшера.
- 4. Личностный опросник Г. Шмишека
- 5. Метод «Незаконченные предложения»
- 6. Методика выявления суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич)
- 7. Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой)
- 8. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Д. Б. [illegible]йдер)

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

В семейной диагностике используются следующие методы

- 1. Опросник «Общение в семье» (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, Е. М. Дубовская).
- 2. Проективный тест «Семейная социограмма» (Э. Г. Эйдемиллер).
- 3. Методика «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис)
- 4. Методика «Взаимодействие родитель – ребенок» (И. М. Марковская).
- 5. Графический тест «Рисунок семьи».
- 6. Опросник для исследования эмоциональной стороны детско-родительского взаимодействия (Е. И. Захарова).
- 7. Проективная методика (Р. Жиль).
- 8. Методика «Диагностика эмоциональных отношений в семье» (А. Г. Лидерс, И. В. Анисимова).
- 9. Тест-опросник родительского отношения (ОРО) (А. Я. Варг, В. В. Столин).

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Формирование социально-психологических навыков

- обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия решений, выработки адекватной самооценки;
- обучение навыкам «постоять за себя», избегать ситуаций неоправданного риска, делать рациональный, здоровый жизненный выбор;
- усвоение навыков регуляции эмоций, избегания стрессов, разрешения конфликтов.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- 1.Курс «Я принимаю вызов» (внеурочная деятельность) – 5-9 классы
- 2.Все, что тебя касается

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Методы профилактической работы

- информирование,
- групповые дискуссии,
- тренинговые упражнения,
- ролевые игры,
- моделирование эффективного социального поведения,
- психотерапевтические методики.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Методы работы с суицидами подростков

- Главным в преодолении кризисного состояния человека является **индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом**.
- Профилактическая беседа должна включать в себя 4 этапа.
- **Начальный этап** - установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений "сопереживающего партнерства". Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики.
- **Второй этап** - установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: "поддержка успехами" и др.
- **Третий этап** - совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: "планирование", т.е. побуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящих поступков; "держание паузы" - целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.
- **Завершающий этап** - окончательное формирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента. Целесообразно использовать следующие приемы; "логическая аргументация", "рациональное внушение уверенности".

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Способы и приемы оказания психологической помощи

- **Информирование**. Расширение (изменение, корректировка) информированности ребенка, повышение его психологической грамотности в области обсуждаемых вопросов за счет примеров из обыденной жизни, обращения к литературным источникам, к научным данным, к опыту других людей.
- **Метафора (метод аналогий)**. Суть метода заключается в использовании аналогий – образов, сказок, притч, случаев из жизни, пословиц, поговорок – для иллюстрации актуальной ситуации (темы, вопросы). Метафора оказывает косвенное влияние на установки, стереотипы, мнения человека, позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны. Благодаря этому снижается субъективная значимость проблемы, исчезает ложное ощущение ее уникальности. Кроме того, удается разрядить напряженную атмосферу консультирования.

- **Установление логических взаимосвязей**. Специалист вместе с ребенком устанавливает последовательность событий, выявляет влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь. Данный способ позволяет расширить и уточнить понимание проблемы.
- **Проведение логического обоснования.** Данный способ позволяет отсортировать варианты решения актуальной жизненной задачи за счет логического анализа, показывающего последствия (эффективность) разных путей решения.
- **Самораскрытие**. Специалист косвенно побуждает ребенка «стать самим собой». Он делится собственным личным опытом, выражает терпимое отношение к различным высказываниям, чувствам ребенка.

- **Конкретное пожелание**. Пожелание может содержать рекомендацию попробовать какой-либо конкретный способ действия при решении актуальной задачи. Такие пожелания не должны снижать ответственность несовершеннолетнего. Он сам принимает решения, оценивает приемлемость предлагаемых способов, планирует шаги для их реализации.
- **Парадоксальная инструкция**. Для того чтобы вызвать чувство протеста и активизировать ребенка, можно предложить ему продолжать делать то, что он делает. Пусть повторит свои действия (мысли, поступки) по крайней мере три раза.
- **Убеждение.** Данный способ целесообразно использовать на фоне уравновешенного эмоционального состояния. Убеждение можно применять при наличии у ребенка развитого образного и абстрактного мышления, устойчивости внимания. Специалист, используя понятные ребенку аргументы, позволяет ему убедиться (утвердиться) в правильности определенных приемов, мыслей и т. п.

- **Эмоциональное заражение**. При установлении доверительных отношений специалист становится образцом для эмоциональной идентификации. За счет этого он может поменять (откорректировать) эмоциональное состояние ребенка, заражая его собственным эмоциональным настроем.
- **Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций**. Применение данного способа актуально при острых эмоциональных состояниях. Отреагирование может выражаться в форме смеха, слез, выговаривания, активного действия (походить, постучать, побить подушку, потопать ногами, нарисовать, почертить, написать). Отреагирование позволяет снять (разрядить) напряжение, вызванное негативной эмоцией. Специалист внимательно наблюдает, сочувствует, понимает, но не присоединяется к чувствам консультируемого.

- **Релаксация.** Нужно научить ребенка различным способам расслабления, достижения внутреннего покоя и комфорта. Релаксация может осуществляться в форме медитации, аутотренинговых и релаксационных упражнений.
- **Повышение энергии и силы**. Этот способ нужно применять, когда ребенок чувствует себя обессиленным, «выжатым», демонстрирует отсутствие сил (энергии). Конкретные двигательные упражнения, перевоплощение, мысленное «подключение» к различным источникам энергии – эти приемы позволяют повысить активность и работоспособность консультируемого.
- **Переоценка.** Переоценка негативных чувств и мыслей позволяет выработать новый взгляд на ситуацию – «сменить рамку». Переоценка включает выявление негативных переживаний (мыслей, образов), их фиксацию, поиск положительного (трансформацию в положительное), концентрацию на положительном и объединение положительного с негативным с целью изменения (переоценки) негатива.

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- **Домашнее задание**. В качестве домашнего задания предлагается выполнить различные действия, о которых договариваются специалист и консультируемый. Это могут быть наблюдения, отслеживание результатов, опробование новых способов.
- **Позитивный настрой**. Позитивный настрой позволяет укрепить веру ребенка в свои возможности по разрешению возникшего затруднения, он концентрирует сознательные и подсознательные силы для достижения поставленной цели.
- **Ролевое проигрывание**. Данный способ предполагает моделирование различных реальных и идеальных ситуаций для тренировки (отработки) новых способов поведения.
- **Анализ ситуаций**. В ходе консультирования можно проводить совместный анализ как реальных жизненных ситуаций ребенка, так и ситуаций из жизни других людей, включая примеры из литературных произведений. Вместе с информированием это помогает повысить психологическую грамотность, а также развить навыки использования психологической информации при анализе ситуаций.

- **Внутренние переговоры**. Могут использоваться для устранения внутренних конфликтов ребенка. Они предполагают выявление конфликтующих сторон (субличностей), их наименование и осуществление диалога между ними. Специалист может помочь ребенку осознать конфликтующие стороны и организовать внутренние переговоры, ведущие к компромиссу. После специальных тренировок ребенок обучается подключать к переговорам своего Творца – мудрую творческую силу, которая есть у каждого человека. Это помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения.
- **Трансформация личной истории**. Задача трансформации – целенаправленное погружение в собственную историю для мысленного завершения субъективно незакрытых событий прошлой жизни, для изменения навязанных программ и сценариев. Подобные мысленные действия способствуют также снятию напряжения, создаваемого эффектом незаконченного действия. Если нельзя изменить реальные события жизни, то можно изменить отношение к ним. В тех случаях, когда ребенок страдает от мыслей, что он не сказал или не сделал чего-то, можно предложить ему сделать это, актуализировав соответствующую ситуацию в ходе социально-психологической работы (мысленно или реально в игровой модели).

- **Целеустроение.** Поиском новых жизненных целей и смыслов стоит заняться, если ребенок чувствует опустошенность, у него мала ценность собственного существования, он хочет изменить свою жизнь, но не знает, в каком направлении двигаться. Для целеустроения можно использовать как рациональные техники, так и творческое воображение. Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий. Этот способ предполагает работу по повышению значимости происходящих событий, наполнению смыслом выполняемых действий (вспомните, как Том Сойер смог превратить в удовольствие скучную покраску забора). Такая работа имеет большое значение для ребенка, которому жизнь кажется скучной, все занятия – неинтересными.
- **Социальные пробы**. Освоение ребенком различных конкретных действий как в специально запланированных жизненных ситуациях, так и в игровых процедурах. Такое обучение позволяет ребенку лучше понять собственные возможности, пройти своеобразное социальное закаливание, освоить новые формы и способы поведения.

- **Оказание помощи в поисках идентичности**. Такая помощь весьма актуальна для подростков, которые мучительно ищут ответ на вопрос: «Кто я на самом деле?». Здесь нужны воздействия, побуждающие консультируемого к самопознанию, к осмыслению собственных поступков. Помощь ребенку с суицидальным поведением зачастую оказывается не только специально подготовленным специалистом, но и многими другими людьми (учителями, родителями, друзьями и т. д.).

КРАСНОЯРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

- При высказывании подростком суицидальных мыслей, намерений, наличии действий в этом направлении, **взрослые обязаны**:
- • обеспечить постоянное наблюдение за ребенком;
- • сделать недоступными для него предметы и вещества (например, лекарства), с помощью которых он может осуществить свой суицидальный замысел до тех пор, пока врач - психиатр не даст свои рекомендации;
- • успокоить подростка беседой и (по согласованию с медиком - с помощью лекарств) дать возможность ему выговориться (катарсис);
- • организовать обследование у врача - психиатра в психиатрическом диспансере по месту жительства.

КРАСНОЯРСКИЙ
ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ

Навигатор профилактики

- https://psyjournals.ru/nonserialpublications/npdb2022/npdb2022.pdf