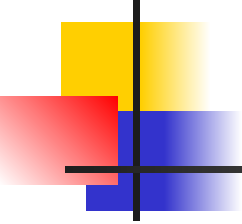


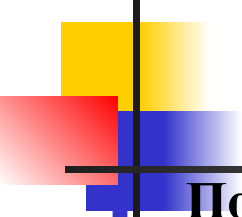
Профилактика суицидального поведения подростков

- *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

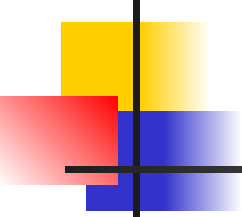
**Предполагает создание эффективной
целостной системы педагогической
профилактики при условии комплексного
подхода всех специалистов (педагогов,
социального педагога, психолога,
медицинского работника).**



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.

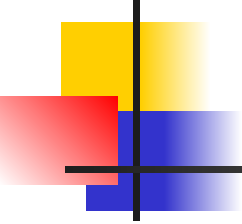
Уместнее не морализирование, а поддержка.

- **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».

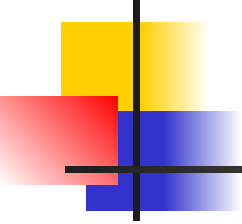
- **Не спорьте.**

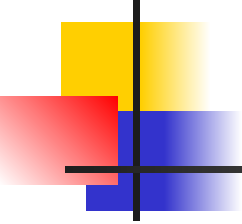
- Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
- Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве.



■ **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 слышали 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.

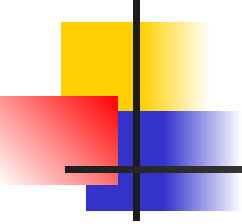
- Сосредоточьтесь на том, что они говорят или чувствуют.
- Саморазрушение происходит, если люди утрачивают последние капли оптимизма, а их близкие каким-то образом подтверждают тщетность надежд.
- Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо».
- Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете: «Как бы Вы могли изменить ситуацию?», «К кому Вы могли бы обратиться за помощью?»

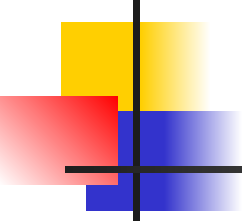
- **Предложите конструктивные подходы.**

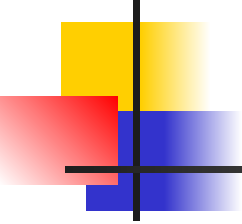
- Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
- Важная задача профилактики суицидов - помочь определить источник психического дискомфорта. Наиболее подходящими вопросами могут быть:
«Что с Вами случилось за последнее время?
Когда Вы почувствовали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

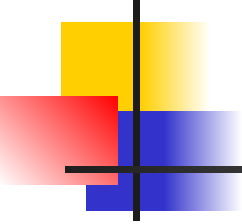
Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться.

- 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

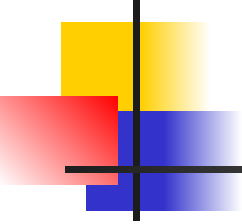
Посттравматические срывы — (злоупотребление алкоголем, наркотиками, конфликтное поведение)	Помощь в понимании того, что такое поведение - попытка блокировать свои реакции. Помощь в осознании реакций, расширение представлений о формах совладающего поведения
Резкие изменения в межличностных отношениях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



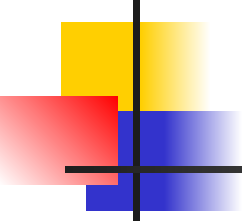
Факторы, удерживающие подростков от суицида

- 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!