
КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ СУИЦИДАЛЬНЫХ МОТИВОВ

- Лично-семейные:
 - семейные конфликты, развод (для подростков – развод родителей);
 - болезнь, смерть близких;
 - одиночество, несчастная любовь;
 - половая несостоятельность;
 - оскорбление, унижение со стороны окружающих и т.д.
- Состояние здоровья:
 - психические заболевания;
 - соматические заболевания;
 - уродства.
- Конфликты, связанные с антисоциальным поведением;
 - опасение уголовной ответственности;
 - боязнь иного наказания или позора.
- Конфликты, связанные с работой или учебой.
- Материально-бытовые трудности.

Вместе с тем следует иметь в виду, что мотивировки самих суицидентов (изложение мотива суицида в предсмертной записке) редко совпадают с истинными мотивами суицида. Э. Шнейдман, исследовавший предсмертные записки, утверждает, что они оказывались, за редким исключением, совершенно неинформативными.

ГРУППЫ РИСКА

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид). По данным некоторых источников, процент подростков, совершающих повторное самоубийство, достигает 30%.
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем. Риск суицидов очень высок – до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях способствуют усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.
- Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических препаратов. ПАВ (психоактивные вещества) ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию, вызывают психозы.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).
- Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают взрослые).
- Подростки, переживающие тяжелые утраты, например, смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами: уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Специалисты, сталкивающиеся с этими группами, должны остерегаться упрощенного подхода или чрезмерно быстрых заключений. Подростки могут попасть в группу риска, но это еще не означает их склонности к суициду. Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины или мотива самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью.

СТЕПЕНИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

К ребенку или подростку, который обсуждает идею самоубийства или пытается его совершить, следует относиться серьезно. Оценка риска суицида включает выявление психического или соматического заболевания, наличия или отсутствия социальной поддержки, недавней утраты близких, предшествующих суицидальных попыток или актов насилия, плана самоубийства и доступности средств для выполнения этого плана, возможного влияния психоактивных веществ; необходимо также изучение семейного анамнеза (истории семьи).

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- **Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой присуще каждому человеку. Скажем больше: в подростковом возрасте это желание является естественным. Подростки начинают задумываться о смысле жизни, выстраивать свой мир, свое пространство, ограничивать доступ в него близких и родственников. Например, на двери комнаты подростка может появиться табличка: «Не входить, охраняемая территория». При этом мы должны помнить и рассказать родителям подростка, что если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится близких друзей, это может быть симптомом самоизоляции, бегства от какой-то невыносимой ситуации.
- **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние у подростков может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, школьными или семейными неурядицами и т.п. Но когда вы наблюдаете, что настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.
- **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Что касается подростков, то они становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не будут замечать перемен в их поведении. Единственный выход в таких случаях – прямой и открытый диалог, прояснение причин эмоционального упадка.
- **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратиться на него внимание, помочь ему. Однако такое поведение обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от агрессивного подростка. Обратите внимание детей и подростков, у которых в последнее время повысилась агрессивность, случались нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.
- **Нарушение аппетита.** Отсутствие или наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности. Наличие подобной проблемы педагог может прояснить у родителей.
- **Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Происходит обесценивание того, что раньше было значимым. Подростки в такой ситуации раздаривают любимые вещи (диски с играми, музыкой, одежду или коллекцию постеров и др.) или, наоборот, начинают игнорировать их (ходят в одной одежде, остальное висит в шкафу; не слушают любимые музыкальные диски, не смотрят любимые передачи и т.п.). Как показывает опыт, это – прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.
- **Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К «срыву» может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими, моральными и интеллектуальными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться подростку трагедией. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

- **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ученик неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве или психологической травме, а подросток стремится скрыть свои переживания под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом являются снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.
- **Угроза.** Если подросток открыто высказывает намерение уйти из жизни, это должно восприниматься серьезно. Подобные заявления можно интерпретировать как предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях со стороны педагога недопустимы невнимание и агрессивность к суициденту. Подобные реакции только подтолкнут его к исполнению угрозы. Необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить ему помощь, не отпускать из своего кабинета, пока не будет оценена степень риска, проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться по телефону со специалистами-медиками.
- **Активная предварительная подготовка.** Выражается в том, что подросток изучает специфическую литературу или Интернет и собирает информацию об отравляющих веществах и лекарствах (других способах самоубийства), ведет разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни, посещает кладбища и красочно описывает их и т.п.

ФАКТОРЫ ПОВЫШЕННОГО СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Факторы повышенного суицидального риска можно разделить на экстра- и интраперсональные.

К **экстраперсональным факторам** суицидального риска следует отнести:

- психозы и пограничные психические расстройства;
- суицидальные высказывания, повторные суицидальные действия, постсуицид;
- подростковый возраст;
- экстремальные, особенно так называемые маргинальные условия жизнедеятельности;
- утрату статуса;
- конфликтную психотравмирующую ситуацию;
- пьянство, употребление наркотиков.

Среди **интраперсональных факторов** суицидального риска можно выделить:

- особенности характера;
- сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам и фрустрирующим факторам;
- неполноценность коммуникативных систем;
- неадекватную (завышенную, заниженную или неустойчивую) самооценку;
- отсутствие или утрату целевых установок и ценностей, лежащих в основе жизненной позиции, и т.д.

Если внимательно наблюдать за подростками, то можно вовремя заметить эмоционально-поведенческие нарушения и признаки суицидального поведения. У детей и подростков, попавших в кризисную ситуацию, изменяется эмоциональная составляющая, поведение внешний вид, отношения с одноклассниками и друзьями, интересы и др.

Выделяются внешние, поведенческие и словесные маркеры суицидального риска.

Поведенческие маркеры:

- тоскливое выражение лица;
- склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания, слезливость;
- скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость;
- брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих;
- гипомимия (повышенная, часто неестественная мимика);
- амимия (отсутствие мимических реакций);
- тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость или отсутствие ответов;



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

-
- ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания;
 - общая деятельная заторможенность или бездеятельность, адинамия (все время лежит на диване);
 - двигательное возбуждение;
 - склонность к неоправданно рискованным поступкам;
 - чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе, окружающим, «бесчувственность»;
 - тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная);
 - ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный;
 - постоянная тоска, взрывы отчаяния, безысходности, усиление мрачного настроения, когда вокруг много радостных событий;
 - пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого;
 - пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в будущем;
 - активное взаимодействие с окружающими (стремление к контакту, поиски сочувствия, обращение за помощью к врачу) либо нелюдимость, избегание контактов с окружающими;
 - расширение зрачков, сухость во рту («симптомы сухого языка»), тахикардия, повышенное давление, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, комка в горле, головные боли, бессонница или повышенная сонливость, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, животе), запоры, нарушение менструального цикла (задержка).

Словесные маркеры:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «Я хочу умереть!», «Ты меня больше не увидишь!», «Я этого не вынесу!», «Скоро все это закончится!»;
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни («Никто из жизни еще живым не уходил!»);
- уверения в своей беспомощности и зависимости от других («Если он меня разлюбит, я перестану существовать!» и т.п.);
- прощания;
- самообвинения («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я гениальное ничтожество. Если, как говорит один хороший человек, самоубийство – это естественный отбор, то почему же я не убьюсь наконец?») и т.п.);
- сообщение о конкретном плане суицида («Я принял решение. Это будет сегодня, когда предки уедут на свою дачу. Алкоголь и таблетки я уже нашел» и т.п.).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Основными инструментами педагогов для оценки суицидального риска являются беседа с подростком, наблюдение за ним, беседы со сверстниками, друзьями, родственниками, учителями, получение данных медицинской документации. Взрослые могут способствовать ослаблению, устранению предпосылок, формирующих суицидальное поведение, осуществлять повседневный контроль за учёбой в классе (группе), предупреждать конфликтные ситуации в образовательных учреждениях и на занятиях, разговаривать с подростком.

Существуют типичные **ошибки или заблуждения** относительно суицидальных намерений:

1. Самоубийства совершаются в основном психически нездоровыми людьми.
 2. Самоубийства предотвратить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.
 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит этого.
 4. Если человека загрузить работой или учёбой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.
 5. Чужая душа - потёмки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.
 6. Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.
-



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решил на самоубийство.

8. Решение о самоубийстве приходит внезапно без предварительной подготовки.

9. Если человек совершил попытку, он никогда не повторит этого снова (опасны 2 первых месяца).

Что могут увидеть родители: в первую очередь изменения настроения, питания, изменения сна, изменения в отношении к своей внешности, самоизоляцию, интерес к теме смерти (появление в доме литературы по этой теме, переписка в Интернете и т.п.), нежелание посещать кружки, школу (в том числе учащение прогулов), серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.).

Как же предотвратить трагедию?

Пересмотрите свои отношения с ребенком, больше ему доверяйте, воспринимайте его как самостоятельную личность с индивидуальным мировоззрением, мнением, ценностями и убеждениями, желаниями и требованиями. Отнеситесь серьезно к любому намеку на суицид в его словах, даже если он просто выкрикнет сгоряча: «Я не хочу с вами жить!», «Как вы все мне надоели!» и т. п. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях!

Самое главное - покажите ребенку, что он вам небезразличен. Дайте ему почувствовать, что он любимый и желанный. Постарайтесь уверить его, что все душевные раны со временем заживут. Убедите в том, что безвыходных ситуаций не бывает. Помогите ему увидеть этот выход. Ни один ребенок не решит уйти из жизни и воплотить свое намерение за считанные часы. Как правило, подобные замыслы зреют не один день и даже не неделю. И все это время ребенок отчаянно зовет к взрослым, различными способами давая понять им, что ему очень плохо. Чуткие родители не оставят без внимания изменившееся поведение их чада. Помните, что в ошибках детей виноваты родители!

Родителям необходимо помнить, что детей нужно:

- хвалить, поощрять;
- требовать;
- отвлекать, уводить от ситуации.

Существует семь языков родительской любви, которые сближают их с детьми и вселяют чувство уверенности:

- прикосновение (до 14-15 раз гладить детей по голове в день);
- эмоциональное выражение чувств;
- забота;
- подарки;
- совместное времяпровождение;
- совместный труд;
- понимание.

Родители ни в коем случае не должны говорить:

- когда я был в твоём возрасте...;
- да ты просто лентяй;
- подумай лучше о тех, кому ещё хуже;
- не говори глупостей. Чего ещё придумал;
- давай поговорим о чём-либо другом;
- кто ещё может понять молодёжь в наше время;
- что посеешь, то пожнёшь;
- если что-то не получится, значит, ты недостаточно постарался.

Что могут увидеть сверстники: самоизоляцию, резкие перепады настроения (несвойственные подростку ранее), повышенную агрессивность, аутоагрессию (в том числе и в высказываниях), изменения внешнего вида, интерес к теме смерти (способам самоубийства), уныние, изменение интересов и т.п.



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

Что могут увидеть педагоги: изменение внешнего вида, самоизоляцию в урочной и внеклассной деятельности, ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое), частые прогулы (отсутствие на определенных уроках), резкие и необоснованные вспышки агрессии, рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей, тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла и т.п.

Основными методами работы с подростком, имеющим суицидальные намерения, являются:

- Наблюдение
- Беседа

Главный инструмент в работе с подростком — разговор с ним. В беседе с подростком педагогу следует придерживаться следующих правил:

- Разговаривать в спокойной обстановке.
- Смотреть на собеседника, расположившись напротив, но не через стол.
- Пересказать то, что подросток рассказал, чтобы он убедился, что вы его действительно слушали.
- Дать возможность высказаться, не перебивать.
- Говорить без осуждения, что способствует возникновению у подростка доверия к собеседнику.
- Произносить только позитивно - конструктивные фразы.

Беседуя с подростком, следует отметить для себя сферы развития человека:

- - физическая сфера (режим, спорт, сон, здоровье);
- - интеллектуальная сфера (знания, опыт, обучаемость)
- - эмоции (человек излучает позитив- любовь, негатив - злобу)
- - духовная сфера (смысл жизни, должны быть ценности, отношения с родителями, друзьями, влияние книг).

Во время разговора оцените серьезность намерений и чувств подростка, степень суицидального риска. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

- Не оставляйте его одного без присмотра.
- Попытайтесь вызвать подростка на разговор.
- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому человеку необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Постарайтесь так вывести разговор, чтобы подросток проговорил свою обиду, признал стыд и вину. Осознание внутреннего конфликта поможет подростку избавиться от острого эмоционального напряжения и значительно снизит суицидальный риск.
- Будьте внимательными к косвенным показателям предполагаемого самоубийства. Каждое шутливое упоминание (или угрозу) подростка о суициде следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете подростка всерьез.
- Подчеркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, а проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет.
- В случае необходимости обращайтесь за помощью к специалистам (школьному психологу, психотерапевту, психиатру).



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей, Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни.»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем поговорим об этом»	«Никому не нужны чужие проблемы» «Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому» «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

И еще: НИКОГДА НЕ ОБЕЩАЙТЕ ПОДРОСТКУ ДЕРЖАТЬ ЕГО ПЛАНЫ В ОТНОШЕНИИ СУИЦИДА В ТАЙНЕ!

Целью вмешательства педагога (психолога, психотерапевта, психиатра) является снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами и вызывающими у него эмоциональное напряжение, через изменение невыносимой ситуации.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует применять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию.

Для каждой ступени риска существуют определенные стратегии и действия.

При незначительном риске:

1. Предложить эмоциональную поддержку;
2. Проработать с ним суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка;
4. Направить к психологу
5. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.

При наличии риска средней степени:

1. Предложить эмоциональную поддержку;
2. Поработать с ним суицидальные чувства;
3. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы);
4. Обсудить альтернативы самоубийства;
5. Заключить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния, договориться о встречах);
6. Направить к психологу;
7. Связаться с семьей, друзьями.



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

При наличии высокого риска:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту;
2. При необходимости удалить орудия самоубийства;
3. Заключить контракт;
4. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.

Кризисная ситуация требует ориентации. Ее этапы:

1. удивление
2. перестройка
3. ориентация (Что думал? Какой мотив? Какие желания? Какие потребности?)

Шаги кризисной поддержки:

1. Установление контакта с суицидентом. Необходимо, чтобы подросток был выслушан терпеливо и сочувственно, без сомнений и критики. Задача педагога – создать у ребенка уверенность в том, что присутствующий рядом человек компетентен, разобрался в особенностях его кризиса, знает, что делать, и готов применить адекватные виды помощи.

2. Раскрытие суицидоопасных переживаний. Сочувственное выслушивание облегчает отреагирование подавляемых эмоций, что уменьшает аффективную напряженность. После прояснения подростком сути тревожащей его ситуации педагог должен приступить к коррекционной беседе. Для этого:

1) выяснить, удивился ли подросток тому, что с ним произошло? Если удивился, то прогноз дальнейшего поведения благоприятный; если нет – задать вопрос: «Почему?» (отсутствие удивления говорит о подавленной реакции, которая в будущем обязательно проявится);

2) выявить, какова была первая реакция подростка? («Этого не могло произойти со мной» - этап отрицания);

3) акцентировать, проговорить чувство обиды (обидно, что так вышло...);

4) спросить, какие чувства ребенок переживал и что чувствует сейчас (этап признания, проявление агрессии);

5) узнать о том, помышляет ли ребенок о самоубийстве, - задать ему прямой вопрос об этом. Факты не подтверждают расхожее мнение о том, что разговоры о самоубийстве могут посеять мысли о нем в душе человека и спровоцировать его. Напротив, подросток испытывает облегчение, когда ему представится возможность открыть и обсудить темы, которые его волнуют. Вопросы следует задавать, когда ребенок видит, что его понимают, когда чувство скованности и неловкости преодолено, и он обсуждает свои переживания, рассказывает об одиночестве, беспомощности и т.п.

Примеры вопросов:

- Бывает ли тебе грустно и тоскливо?

- Появляется ли у тебя чувство, что никому до тебя нет дела?

- Появляется иногда у тебя чувство, что жить дальше не стоит?

- Часто возникает ли у тебя желание совершить самоубийство?

- Что тебя удерживает в жизни?

Из ответа на последний вопрос мы узнаем о стойких антисуицидальных факторах, о наличии так называемого антисуицидального барьера. Ситуации, когда человек оказывается не в состоянии привести даже для своего оправдания жизнеутверждающие аргументы, которые говорили бы против навязчивых мыслей о самоубийстве, могут свидетельствовать о непрочности антисуицидального барьера и повышенном суицидальном риске. Рассмотрим суицидальные и антисуицидальные факторы.

Суицидальные факторы	Антисуицидальные факторы
Эмоциональная депривация	Выраженная эмоциональная привязанность
Несформированность	Родственные связи и обязанности



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

родственных связей	
Эгоизм (эгоцентричность)	Чувство долга, понятие о чести
Положительное отношение к суициду	Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство
Несформированный образ будущего, несформированный навык целеполагания	Планы, определяющие цель жизни
Алкоголизация (наркотизация)	Приверженность здоровому образу жизни
Суженность сознания (туннельность)	Умение видеть ресурсные возможности
Склонность к негативному восприятию жизни	Позитивное восприятие жизни
Отсутствие смысла жизни	Способность к экзистенциальному осмыслению проблем
Экзистенциальная пустота	Вера

Как мы видим из таблицы, каждому суицидальному фактору противостоит антисуицидальный.

На этом шаге возможно бурное проявление печали, взрыва горя.

3. Мобилизация адаптивных навыков проблемно-решающего поведения достигается путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса.

*Не стоит обсуждать личностную несостоятельность подростка в кризисной ситуации, чтобы не снижать самооценку ребенка и не актуализировать тем самым суицидоопасные переживания. Врачи (клинические суицидологи) отмечают, что при работе с человеком в состоянии душевного смятения, с выраженными летательными тенденциями нецелесообразно и бесполезно действовать на него путем увещаний, разъяснительных бесед, порицания, оказания давления или каким-нибудь другим аналогичным способом. При суицидальных тенденциях такое воздействие имеет не больше результативности, чем при алкоголизме.

В рамках кризисной поддержки целесообразно использовать имеющиеся у суицидента ресурсы (которые вы выявили в ходе беседы и предварительного социального расследования).

Ресурсы (средства решения проблем) – это те сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости и увеличивают вероятность преодоления кризиса с позитивным балансом.

Внутренние ресурсы

Инстинкт самосохранения
Интеллект
Социальный опыт
Коммуникативный потенциал
Позитивный опыт решения проблем

Внешние ресурсы

Поддержка семьи и друзей
Поддержка медиаторов, сотрудников СППС и персонала школы
Стабильность учебной деятельности
Принадлежность к молодежному объединению
Приверженность религии (конструктивному неформальному молодежному объединению)
Медицинская помощь
Индивидуальная психолого-педагогическая программа сопровождения

Как следует использовать имеющиеся ресурсы?

- Вначале получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать то по закону).
- Даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru

- Поговорить с людьми (в том числе и с одноклассниками), которые могут поддержать подростка, уточняя их возможности помощи и не вызывая чувства вины. Следует учесть потребность этих людей в психологической помощи.
- Рассказать подростку об имеющихся ресурсах и о том, кто и чем может ему помочь, уточнив при этом, в чем он нуждается более всего.
- Привлечь людей из группы поддержки (в том числе и одноклассников) к осуществлению шагов, которые планируется предпринять.

Стержневым акцентом профилактики суицидального риска являются позитивные установки разрешения трудностей, которые сопровождают человеческую жизнь.

Человек прыгает с моста, летит и думает: «В этой жизни можно изменить все... Все, кроме того, что я лечу с моста вниз головой».

Важно научить подростка делать выводы из происходящего и брать уроки, предоставленные судьбой, чтобы стать сильнее и мудрее. В каждом событии жизни можно найти позитивное значение и развитие.

Таким образом, профилактическая работа в образовательном учреждении должна вестись в сотрудничестве с семьей с целью формирования антисуицидальных факторов, т.е. формирования положительных жизненных установок, жизненной позиции, комплекса личностных факторов и психологических особенностей человека, препятствующих осуществлению суицидальных намерений. Фактически, через развитие эмоциональных связей и коммуникативной компетентности, через развитие здорового образа жизни и жизненных ценностей мы занимаемся реабилитацией, способствуем адаптации суицидентов, реализуем модель профилактики суицидального поведения.

А для успешной реализации этой работы в образовательном учреждении со стороны педагогов и иных участников образовательного процесса необходимо, прежде всего, **ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ КО ВСЕМ УЧАЩИМСЯ.**

*«Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить.
Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать.
Бойся равнодушных – они не убивают и не предают, но только с их молчаливого согласия существует на земле предательство и убийство».*

В завершение нашего семинара хочу поделиться буддийской притчей, раскрывающей, на мой взгляд, суть работы в рамках суицидального риска.

«О, Учитель! Уже больше года я слеую за тобой, внимательно слушаю твои проповеди и стараюсь следовать благородным практикам. Но так и не услышал я ответов на вопросы, которые являются для меня чрезвычайно важными. Ради них, можно сказать, я и примкнул к твоим ученикам. Итак, ответь мне, о благороднейший: существует ли душа? Продолжает ли она жить после смерти тела? Бессмертна ли она? Бесконечна ли вселенная?»

Будда ответил: «Я расскажу тебе историю. Одному человеку во время войны вонзилась в грудь стрела. Его друзья подбежали к нему, чтобы вытащить ее, но он не позволил. Он сказал: я не дам вам вытащить эту стрелу, пока я не получу ответа на следующие вопросы: кто выпустил эту стрелу? С какой целью он выпустил ее? Кто изготовил эту стрелу? Из какого дерева? К какому народу принадлежал человек, сделавший эту стрелу? И так далее, он перечислял свои вопросы, пока не умер.

Вот что я хочу тебе сказать: я не буду тебе отвечать, бессмертна душа и так далее. Важно вытащить стрелу – обрести избавление от страданий. Если ты сделаешь это, и у тебя останется время на этой земле и в этом теле, ты сможешь посвятить размышлению их ответам на твои вопросы. Но сейчас это не важно. Важно вытащить стрелу!

Существует множество приемов и техник для работы с подростками, имеющими аутодеструктивную направленность. Однако для того, чтобы начать пользоваться инструментами, необходимо прежде разобраться с ситуацией, в которую попал подросток, «вытащить стрелу».



МБОУ «Гимназия №5»

671700, Республика Бурятия, г. Северобайкальск, пр. 60 лет СССР, 12

тел.: 8 (301- 30) 2-26-03, 8 (301-30) 2-31-26

факс: 8 (301-30) 2-27-67

адрес сайта: <http://www.gimnazia-5.ucoz.net>

электронная почта: gimnazia_5@mail.ru