

Профилактика суицида



Задачи

- диагностика предрасположенности к суицидальному поведению;
- своевременное выявление признаков предсуицидального поведения;
- квалификационное вмешательство в кризисную ситуацию;
- система профилактики суицидального поведения в образовательном учреждении;
- причины суицидального поведения;
- психологическая помощь при попытке суицидов

Суицид

- **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Суицид - является одной из основных причин смерти у молодежи на сегодняшний день.
- Суицид считается «Убийцей № 2» молодых людей, в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет.
- «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.
- По мнению суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи.

Жизнь не вернешь...



Суицидальное поведение.

- **Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности (суицидальные покушения, попытки и проявления).
- **К суицидальным покушениям** относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).
- **Суицидальными попытками** считаются демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства.
- **К суицидальным проявлениям** относят суицидальные мысли, намеки и высказывания.
-

Факторы и признаки риска.

- 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 престижа;
- конфликтную психотравмирующую ситуацию;
- пьянство, употребление наркотиков.

Факторы и признаки риска.

- Интроперсональные **факторы суицидального риска:**
- особенности характера;
- сниженную толерантность к эмоциональным нагрузкам и фрустрирующим факторам;
- неполноценность коммуникативных систем;
- неадекватную (завышенная, заниженная или неустойчивая) самооценку;
- отсутствие или утрату целевых установок или ценностей и т.д.

Остановись!



Признаки риска

- **Признаки замышляемого суицида.** (разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера).
- **Наличие опыта самоубийства в прошлом** (наличие самоубийств в близком окружении, максимализм, бескомпромиссность, деление мира на белое и черное).
- **Объективная тяжесть жизненных обстоятельств** (неблагополучная семья; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д).
- **Снижение ресурсов личности:** депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Фазы суицида

- **Пресуицид** (недифференцированные мысли, размышления об отсутствии ценностей жизни, которые выражаются в формулировках типа «жить не стоит, устал от такой жизни» .Не имеется четкого представления о смерти, а имеется само отрицание жизни).
- Такие суицидальные формы бывают свойственны и нормальным людям в тех или иных ситуациях.
- **Пассивные суицидальные мысли** (представления, фантазии на тему лишения себя жизни). Например: «хорошо бы умереть, заснуть и не проснуться».
- **Суицидальные замыслы.** Активные формы суицидальности (план, способ, время, место действия).
- **Суицидальные намерения:** суицидальные действия.
- **Вывод:** этапы характеризуют подготовку человека к совершению самоубийства в той или иной форме.

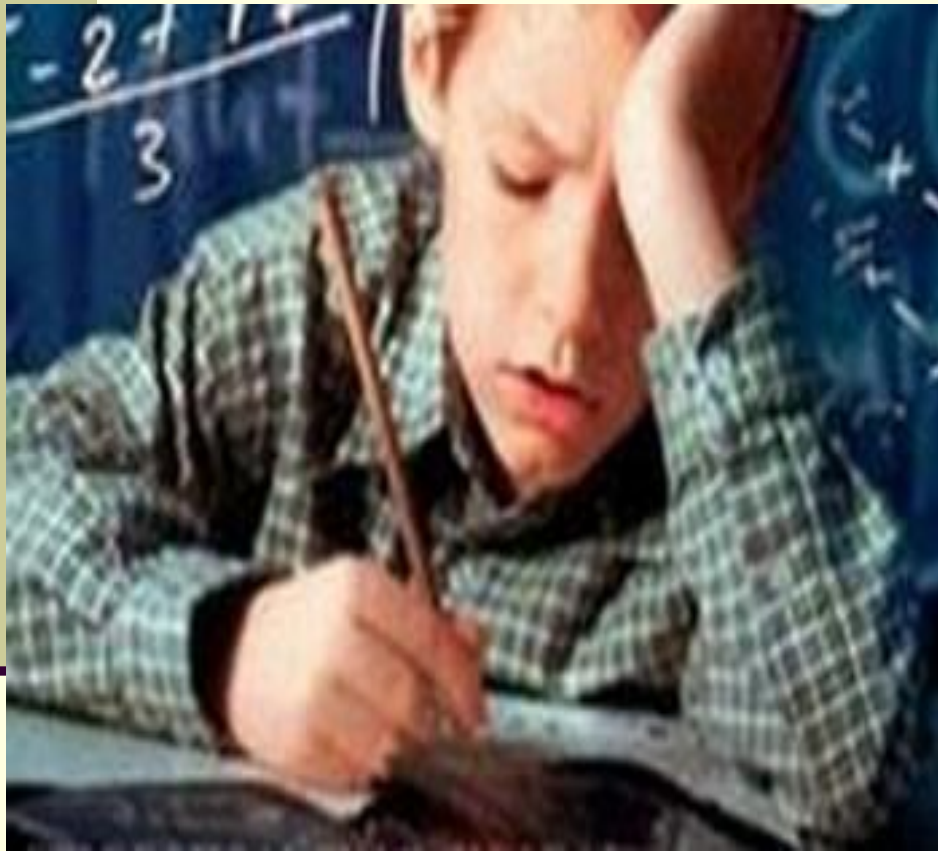
Признаки суицида

- Уход в себя.
- Капризность, привередливость.
- Депрессия.
- Агрессивность.
- Нарушение аппетита.
- Раздача подарков окружающим.
- Психологическая травма.
- Перемены в поведении.
- Угроза.
- Активная предварительная подготовка:

Кто подвержен суициду?

- Предыдущая попытка суицида. (30%)
- Суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.
- Тенденции к самоповреждению (аутоагрессия).
- Суициды в семье.
- Алкоголизм.
(25 - 30% самоубийств; молодые люди — до 50%).
- Хроническое употребление наркотиков и токсических препаратов. Они ослабляют мотивационный контроль над поведением человека, обостряют депрессию или даже вызывают психозы.
- Аффективные расстройства, тяжелые депрессии (психопатологические синдромы).
- Хронические или смертельные болезни.
- Тяжелые утраты: смерть супруга (родителя), особенно в течение первого года после потери.
- Семейные проблемы: уход из семьи или развод.

Устал-отдохни!



Восемь общих черт самоубийств

- Общей целью для суицида является ***поиск решения***
- Общей задачей суицида является ***прекращение сознания***
- Общим стимулом суицида является ***невыносимая психическая боль***
- Общей суицидальной эмоцией является ***беспомощность-безнадежность***

Восемь общих черт самоубийств

- Общим внутренним отношением к суициду является **неудовлетворенность жизнью**
- Общим действием при суициде является **бегство от проблемы**
- Общим коммуникативным действием при суициде является **сообщение** о своем намерении
- Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему стилю **поведения** в течение жизни

КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ

- Анамнез:
- Первая попытка — до 18 лет.
- Суицидальные попытки у родственников.
- Развод, смерть родителя (до 18 лет).
- Недостаток «тепла» в семье в детстве
- Безнадзорность в детстве.
- Начало половой жизни — 16 лет и ранее.
- Ведущее место в системе ценностей принадлежит любовным отношениям.
- Производственная сфера не играет важной роли в системе ценностей.
- В анамнезе имел место развод.

КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ

- Актуальная конфликтная ситуация:
- Ситуация неопределенности, ожидания.
- Конфликт в области любовных, супружеских отношений.
- Продолжительный служебный конфликт.
- Подобный конфликт имел место ранее.
- Конфликт, отягощенный неприятностями в других сферах жизни.
- Субъективное чувство непреодолимости конфликтной ситуации.
- Чувство обиды, жалости к себе.
- Чувство усталости, бессилия.

КАРТА РИСКА СУИЦИДАЛЬНОСТИ

■ Характеристика личности:

■ Эмоциональная неустойчивость.

■ Импульсивность.

■ Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов.

■ Доверчивость.

■ Эмоциональная вязкость, неподвижность.

■ Болезненное самолюбие.

■ Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений.

■ Напряженность потребностей (сильно выраженное желание достичь своей цели).

■ Настойчивость.

■ Решительность.

■ Бескомпромиссность.

■ Низкая способность к образованию компенсаторных механизмов



Могло быть по-другому.



Мифы и реальность.

■ Миф 1.

- *Люди, которые говорят о самоубийстве, никогда не осуществят его на деле.*

Четыре из пяти жертв суицида не раз подают сигнал о своих намерениях.

■ Миф 2.

- *Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.*

70% лиц, совершивших самоубийство, сообщали об этом своему ближайшему окружению.

■ Миф 3.

- *Суициденты постоянно думают о смерти.*

такие люди находятся в состоянии смущения. Они хотели бы жить, но не знают как. Призывы к смерти кратковременны, вот тут-то и нужна помощь.



Мифы и реальность.

■ Миф 4.

- *Улучшение, последовавшее за суицидальным кризисом, означает, что угроза самоубийства миновала.*

На самом деле, человек имеет наибольшую возможность покончить с жизнью, если предыдущая попытка совершить суицид оказалась неудачной.

■ Миф 5.

- *Суицид — наследственная болезнь.* Никаких подтверждений предположения о наследственной природе суицида нет.

■ Миф 6.

- *Суицид совершают умственно неполноценные люди.*

Исследования показали, что суицид совершают, как правило, несчастные люди.

■ Миф 7.

- *Люди, совершающие суицид, не хотят принимать помощь окружающих.*

Разговоры, угрозы самоубийства, попытки его осуществления являются своего рода «криком души».



corsair.ucoz.ru



Последствия суицида



Профилактика суицида

- **Личностные защитные факторы:**
- Хорошие навыки общения, умение общаться со сверстниками и взрослыми;
- Уверенность в себе, своих силах, убежденность в способности достижения жизненных целей;
- Умение искать и обращаться за помощью при возникновении трудностей;
- Стремление советоваться с взрослыми при принятии важных решений;
- Открытость к мнению и опыту других людей;
- Открытость ко всему новому, способность усваивать новые знания;

Профилактика суицида

- Культуральные и социо-демографические факторы:
- Участие в общественной жизни
- Хорошие, ровные отношения со сверстниками
- Хорошие отношения с педагогами и другими взрослыми
- Поддержка со стороны близких людей

ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ СУИЦИДАЛЬНОСТИ

- Соблюдение педагогической тактики, требований педагогической культуры в повседневной работе каждого педагога;
- Раннее выявление контингента риска на основе знания его характеристики в целях динамического наблюдения и своевременной психолого-педагогической коррекционной работы;

ФОРМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОДРОСТКОВОЙ СУИЦИДАЛЬНОСТИ

- Неразглашение факторов суицидальных случаев;
- Рассмотрение угрозы самоубийства в качестве признака повышенного суицидального риска;
- Проведение при необходимости тактической консультации подростка с психологом, психотерапевтом, психиатром;
- Формирование приемов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях;
- Повышение стрессоустойчивости, формирование готовности к преодолению ожидаемых трудностей

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОДРОСТКОМ

- **Повышение самооценки.**
- **Подчеркивать все хорошее и успешное, что присуще подростку.**
- **Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе, прошлые успехи улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.**
- **Не следует оказывать постоянное давление на подростка или молодого человека или предъявлять чрезмерные требования в отношении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.)**
- **Поддерживайте самостоятельные устремления. Не судите его слишком строго. Вообще стремитесь поменьше оценивать.**
- **Самостоятельность и собственные умения – эти строительный материал для повышения самооценки.**

В жизни много интересного



Если существует суицидальный риск или уже произошла попытка

- Что делать дальше?
- Внимательно выслушайте.
- Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность намерений и чувств.
- Оцените глубину эмоционального кризиса.
- Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам ребенка.
- Не пренебрегайте ничем из сказанного.
- Не бойтесь прямо спросить , не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Вопросы

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать?
- Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.

Помни! Всегда есть выход из
трудного положения.



Помощь лицам с суицидальными тенденциями

1. **Оставаться самим собой.** Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним
2. В вашу задачу входит вступить с воспитанником в **доверительные отношения**, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме.
3. Что именно вы говорите (или не говорите) - не столь важно. Важно, **КАК** вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
4. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт, или прямолинейно разрешать проблемы, это может оттолкнуть.

Жизнь прекрасна!



Помощь лицам с суицидальными тенденциями

- 1. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.**
- 2. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.**
- 3. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.**
- 4. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее.**

Улыбнись!



Помощь лицам с суицидальными тенденциями

1. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами подростка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.
2. Дайте возможность ему найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
3. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть с ребенком, который страдает.
4. И последнее. ***Когда вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте рядом!***



■ Спасибо!