

Профилактика суицидального поведения

ОГБПОУ "Томский техникум социальных технологий"





К сожалению, педагоги и психологи, работающие в системе образования, все чаще сталкиваются как со случаями завершённого суицида, так и с детьми, высказывающими и демонстрирующими суицидальные намерения.

Реальное количество суицидальных попыток никому не известно, так как большинство людей стараются по возможности скрыть эти факты.

Изучение проблемы суицида и анализ конкретных случаев показывают, что подростки решаются на самоубийство в целях привлечь к своим проблемам внимание, прежде всего родителей, реже педагогов, иногда сверстников, протестуя таким страшным образом против безразличия, цинизма или жестокости окружающих.

В настоящее время нет единых взглядов на то, как следует работать по профилактике суицидального поведения. Существует много публикаций на данную тему, встречаются фильмы, песни, книги, которые детально обсуждают те или иные аспекты данной проблемы.

Практика показывает, что после очередного сообщения в прессе или реального самоубийства известного человека, в молодежной среде обязательно происходит подобный случай и увеличивается количество суицидальных попыток.

Поэтому педагогам в образовательном учреждении, в первую очередь, необходимо работать над профилактикой суицида.



ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ОПИСЫВАЮЩИЕ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

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

Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из следующих этапов:

Этапы суицидального поведения

1. Этап суицидальных тенденций

Суицидальные тенденции проявляются в мыслях, намерениях, чувствах или угрозах. Они являются прямыми и ли косвенными признаками, свидетельствующими о снижении ценности собственной жизни, утрате ее смысла и о нежелании жить.

На этом этапе психологом осуществляется превенция суицида, то есть его предотвращение.

2. Этап суицидальных действий

Начинается, когда тенденции переходят в конкретные поступки. Под суицидальной попыткой понимается сознательное стремление лишиться себя жизни, которое по независящим от человека обстоятельствам (своевременное оказание помощи, успешная реанимация и т.д.) не было доведено до конца.

Самоповреждения, напрямую ненаправленные на самоуничтожение, имеющие характер демонстративных действий, шантажа, направленного на оказание психологического или морального давления на окружение для получения определенных выгод, носят название парасуицид.

Парасуициды обычно не предусматривают смертельного исхода, но могут «переигрываться», приводя к нему.

3. Этап постсуицидального кризиса

Он продолжается от момента завершения суицидальной попытки до полного исчезновения суицидальных тенденций, иногда характеризующихся цикличностью проявления. Этот этап охватывает состояние психического кризиса суицидента, признаки которого (соматические, психические или психопатологические) и их выраженность могут быть различными.

Общие черты суицида

МОДЕЛЬ Э. ШНЕЙДМАНА

Общая цель всех суицидов – поиск решения.

Суицид не является случайным действием. Его никогда не предпринимают бессмысленно или бесцельно. Он является выходом из затруднений, кризиса или невыносимой ситуации.

В этом смысле ему свойственна целесообразность. Цель каждого суицида состоит в том, чтобы найти в том, чтобы найти решение стоящей перед человеком проблемы, вызывающей интенсивные страдания.

Чтобы понять причину самоубийства, следует узнать проблемы, решить которые он предназначен.

Общей задачей всех суицидов является прекращение сознания невыносимой боли.

Отчаявшемуся человеку приходит в голову мысль о возможности прекращения сознания в качестве выхода из ситуации.

Идея постепенно разворачивается в активный суицидальный сценарий.

Общие черты суицида

МОДЕЛЬ Э. ШНЕЙДМАНА

Общим стимулом при суициде является невыносимая психическая (душевная) боль.

Если прекращение сознания – это то, к чему стремится суицидент, то невыносимая душевная боль является тем, от чего он убегает.

Если снизить интенсивность страданий, даже незначительно, то человек сделает выбор в пользу жизни.

Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.

Суицид является логичным фрустрированному человеку, так как он не видит иного способа удовлетворения своих важных психологических потребностей и избавления от состояния фрустрации.

Если удовлетворить фрустрированные потребности, то суицид не возникнет.

Общие черты суицида

МОДЕЛЬ Э. ШНЕЙДМАНА

Общими суицидальными эмоциями являются беспомощность и безнадежность.

Общими суицидальными эмоциями являются беспомощность и безнадежность.

При работе с человеком, находящимся в душевном смятении с явными суицидальными тенденциями, нецелесообразно использовать увещевания, разъяснительные беседы, порицание или оказывать давление: это либо не эффективно, либо даже усиливает суицидальные тенденции.

Снижение их интенсивности достигается не прямым воздействием, а путем уменьшения эмоционального напряжения.

Целью вмешательства становится снижение давления травматических жизненных обстоятельств, вызывающих у человека эмоциональное напряжение.

Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.

Типичным для самоубийства становится состояние, когда человек одновременно пытается перерезать себе горло и взывает о помощи, причем оба эти действия являются истинными и непритворными.

Человек одновременно может хотеть умереть и желать спасения (и даже планировать его) через вмешательство других.

Общие черты суицида

МОДЕЛЬ Э. ШНЕЙДМАНА

Общим состоянием психики является сужение когнитивной сферы.

Суицид далеко не всегда является проявлением психоза, невроза или психопатии.

Его отличительной особенностью является преходящее сужение сознания и ограничение интеллектуальных возможностей.

Сознание становится «туннельным». Варианты выбора поведения, обычно доступные сознанию человека, резко ограничиваются.

Состояние паники доводит сознание до дихотомического мышления: либо какое-то особое, почти волшебное, разрешение ситуации, либо прекращение потока сознания и боли; все или ничего.

Важно противодействовать суждению мыслей суицидента и увеличить варианты выбора, тем самым устраняя суицидальный вариант.

Общим действием при суициде является бегство (эгрессия).

Человек намерен уйти из зоны бедствия.

К вариантам эгрессии относятся уход из дома, из семьи.

Суицид является предельным, окончательным бегством. Суицид можно предотвратить, закрывая выходы.

Например, отбирая у человека пистолет или путем уменьшения силы потребности человека в уходе из жизни.

Общие черты суицида

МОДЕЛЬ Э. ШНЕЙДМАНА

Общим коммуникативным актом при суициде является сообщение о намерении.

Практически в каждом случае люди, намеревающиеся совершить суицид, сознательно или бессознательно подают сигналы бедствия: жалуются на беспомощность, взывают о поддержке, ищут возможности спасения.

Однако эти сообщения не расцениваются окружающими людьми как сигнал бедствия.





**Особенности поведения,
свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:**

1. Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.

2. Предпочтение траурной или скорбной музыки.

3. Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.

5. Фантазии на тему о своей смерти.

4. Разговоры об отсутствии ценности жизни.

6. Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества, возможности приобретения оружия и т.п.)

7. Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».

8. Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

9. Приобретение средств для совершения суицида.

10. Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.

Если вы наблюдаете сочетание
нескольких факторов риска с
несколькими видами
суицидального поведения

ВАША ПОМОЩЬ, СКОРЕЕ ВСЕГО,
КРАЙНЕ НЕОБХОДИМА.

**ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ,
ВЫЯСНИТЕ ЭТО!**

