

Организация работы по профилактике суицида в образовательной среде



Суицид –



умышленное
самоповреждение со
смертельным исходом,
(лишение себя жизни)

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угроза, попытки, покушения.

Суицидент – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

Суицид



В официальную статистику самоубийств попадают только явные случаи суицида, поэтому число реальных самоубийств значительно превосходит официальные цифры - считается, что ежегодно в мире кончают с собой более **4 000 000 человек**. По мнению судебных экспертов, причиной большинства так называемых "смертей от несчастного случая" (передозировка лекарственных препаратов, аварии на дорогах, падение с высоты и т.д.) на самом деле являются суициды.

- **19 000 000 человек** ежегодно совершают неудачные попытки самоубийства..

Статистика

- ▶ 30% людей (14-24 лет) - суицидальные мысли
- ▶ 6% юношей, 10% девушек – суицидальные действия
- ▶ Целью 10% случаев суицидального поведения является стремление покончить собой, в 90% случаев – стремление привлечь к себе внимание
- ▶ Ежегодно от самоубийства погибают 2800 детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет
- ▶ За последние 5 лет самоубийством покончили жизнь 14157 несовершеннолетних детей

Статистика суицидов в Свердловской области



Типы суицидального поведения

- ▶ Демонстративное поведение
- ▶ Аффективное суицидальное поведение
- ▶ Истинное суицидальное поведение

Динамика развития суицидального поведения

- ▶ **Первая стадия** – стадия вопросов о смерти и смысле жизни
- ▶ **Вторая стадия** – суицидальные замыслы
- ▶ **Третья стадия** – суицидальные намерения и собственно суицидальная попытка.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе



I. Поведенческие

- ▶ Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей
- ▶ Потеря интереса к обычным видам деятельности
- ▶ Внезапное снижение успеваемости
- ▶ Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям
- ▶ Плохое поведение в школе
- ▶ Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе
- ▶ Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков
- ▶ Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках

- ▶ Посещение врача без очевидной необходимости
- ▶ Расставание с дорогими вещами или деньгами
- ▶ Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам
- ▶ Пренебрежение внешним видом
- ▶ Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу
- ▶ Приобретение средств совершения суицида

II. Вербальные

- ▶ Уверения в беспомощности и зависимости от других
- ▶ Разговоры или шутки о желании умереть
- ▶ Двойственная оценка значимых событий
- ▶ Медленная маловыразительная речь
- ▶ Сообщение о конкретном плане суицида
- ▶ Высказывания самообвинения
- ▶ Прощание

III. Эмоциональные

- ▶ Амбивалентность
- ▶ Беспомощность, безнадежность
- ▶ Переживание горя
- ▶ Признаки депрессии
- ▶ Рассеянность или растерянность
- ▶ Чрезмерные опасения или страхи
- ▶ Чувство собственной малозначимости
- ▶ Вина, стыд, или ощущение неудачи, поражения

Причины возникновения суицидального поведения у подростков

- ▶ Несформированное понимание смерти.
- ▶ Отсутствие идеологии в обществе.
- ▶ Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.
- ▶ Дисгармония в семье.
- ▶ Саморазрушаемое поведение.
- ▶ Реакция протеста на внутрисемейные, внутришкольные или внутригрупповые взаимоотношения.
- ▶ Депрессия.

К «группе риска» по суициду относятся подростки:

- ▶ с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- ▶ злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- ▶ с затяжным депрессивным состоянием;
- ▶ сверхкритичные к себе подростки;
- ▶ страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней;

- ▶ фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями;
- ▶ страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- ▶ из социально-неблагополучных семей - уход из семьи или развод родителей;
- ▶ из семей, в которых были случаи суицидов.

Учреждение образования, где подростки проводят треть дня, представляется идеальной средой для проведения программы предотвращения самоубийств.

Три базовых вопроса могут быть заданы в этой связи: что должно быть сделано, чтобы предотвратить самоубийство, что должно быть сделано, когда молодой человек угрожает кончить жизнь самоубийством, и что необходимо делать, когда самоубийство произошло.

**Цель создания модели
суицидальной превенции** в
систематизации мер,
предпринимаемых в учреждениях
образования без осмысления всего
диапазона потенциально возможных
ситуаций, связанных с суицидальной
проблематикой.

Принципы модели:

- ▶ Принцип ценности личности, заключающийся в самооценности каждого участника образовательного процесса.
- ▶ Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности каждого участника образовательного процесса.
- ▶ Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- ▶ Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
- ▶ Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Уровни профилактики суицида в образовательной среде



Первый уровень – общая профилактика

Цель - повышение групповой сплоченности в школе

Мероприятия

Создание общих школьных программ психического здоровья, здоровой среды в школе, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь. Организация внеклассной воспитательной работы. Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества.

Второй уровень — первичная профилактика

Цель - выделение групп суицидального риска; сопровождение детей, подростков и их семей группы риска с целью предупреждения самоубийств



Мероприятия

- ▶ Диагностика суицидального поведения
- ▶ Индивидуальные и групповые занятия по обучению проблем-разрешающего поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.

Второй уровень — первичная профилактика

Цель - Повышение осведомленности персонала и учащихся о признаках возможного суицида, факторах риска и путях действия в этой ситуации

Мероприятия

- ▶ Классные часы, круглые столы, стендовая информация
- ▶ Разработка плана действий в случае самоубийства, в котором должны быть процедуры действия при выявлении учащегося группы риска, действия при угрозе самоубийства и после самоубийства



Третий уровень – вторичная профилактика

Цель - Предотвращение самоубийства

Мероприятия

- ▶ Оценка риска самоубийства
- ▶ Оповещение соответствующего учреждения психического здоровья (психиатрическая клиника?), запрос помощи. Оповещение родителей.
- ▶ Разбор случая со школьным персоналом, который был включен в работу, так чтобы он мог выразить свои чувства, переживания, внести предложения относительно стратегий и плана работы.

Если
Я
захочу
прыгнуть
С
крыши
Ты
Мя
Остановишь????????



Четвертый уровень – третичная профилактика

Цель - Снижение последствий и уменьшение вероятности дальнейших случаев

Мероприятия

Оповещение, возможность проконсультироваться с психологом, внимание к эмоциональному климату в школе и его изменению



Если самоубийство официально признается причиной смерти учащегося, тогда в уведомлении о причине смерти в среде учащихся должно звучать слово «самоубийство», а не «несчастный случай» или «неизвестная причина смерти». Однако ни в коем случае не должно быть упоминания средств совершения самоубийства.

- Собрать близких друзей и дать возможность работы со специалистом в области психического здоровья.
 - Другьям и учащимся должно быть разрешено посещение похорон. Но они не должны нести гроб.
 - Будьте готовы сказать «нет» на все просьбы о проведении вечера памяти в честь погибшего учащегося. Это может увеличить возможность эпидемии самоубийств.

Четвертый уровень — третичная профилактика

Цель - социальная и психологическая реабилитация суицидентов

Мероприятия



Глубинная психотерапевтическая коррекция, обеспечивающая профилактику образования конфликтно-стрессовых переживаний в дальнейшем

Практические советы:

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.**

► 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 услышали 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.

► **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?»

► 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?»

► **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.

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.