

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СУИЦИДА – КОМАНДНАЯ РАБОТА

Как уберечь студентов от опасностей и рисков современного мира? Как сохранить психологическое и физическое здоровье?

Не ждите, пока студент сам подойдет к вам и скажет: «Я хочу покончить с собой». Большинство тех, кто хочет покончить с собой, не говорит о своем намерении другим. Вы должны увидеть признаки суицидальных мыслей, поддержать человека, чтобы он по-настоящему открылся вам. У некоторых отмечаются лишь неявные признаки. Будьте внимательны к обучающимся, находящимся в зоне риска, чтобы заметить даже небольшие признаки мыслей о самоубийстве. Не забывайте о том, что многие студенты не подают явных признаков суицидальных намерений.

ОКРУЖИТЬ НЕНАВЯЗЧИВЫМ ВНИМАНИЕМ И ЗАБОТОЙ:

- ❖ Кураторы учебных групп, ППС, сотрудники студгородка, совместно со специалистами по воспитательной работе в рамках своей работы проводят с учебной группой беседы и практические занятия, формирующие интерес к жизни.
- ❖ Психолог оказывает адресную помощь обучающемуся и семье в решении актуальных жизненных проблем, проводит социально-психологические тренинги с учебной группой по повышению уровня жизнестойкости обучающихся и развитию навыков совладания со стрессом.
- ❖ Родители окружают подростка заботой и оказывают поддержку, при необходимости организуют медицинскую помощь.

Признаки суицидального поведения.

С чем же это связано, что люди вдруг решают уйти из жизни, и какими неразрешимыми должны быть проблемы, чтобы обдуманно наложить на себя руки? Какими могут быть причины? Несмотря на то, что люди обычно совершают суицид в экстремальных ситуациях, большинство экспертов предполагают, что это, скорее, повод для совершения суицида, чем его причина. Главный мотив и причина самоубийства – это потеря смысла жизни. Смысл люди находят в любви к ближнему, природе, искусству, работе, хобби. Список может быть длинным – главное, подлинность переживаний и чувство взаимоотношений всего происходящего в мире.

Только тогда, когда человеку удастся понять мировые взаимосвязи в большом и малом, он может ощутить смысл своей жизни. Мировоззрение, в котором мир выглядит полным смысла, понятным и доступным, формируется родителями.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ- это форма агрессивного поведения, направленного на себя и выраженного в стремлении уйти из жизни.

Суицидальное поведение – это результат воздействия на личность ряда факторов, которые формируют мотивацию совершения самоубийства.

В основе мотивации суицидального поведения – встраивание самоубийства в мировоззрение человека как приемлемого и адекватного поведения.

Самоубийство – это сообщение окружающему миру: «Мне нужна помощь в решении проблем», «Я хочу жить по-другому», «Я хочу иметь право на жизнь», «Я хочу чувствовать себя живым».

Мотивация суицидального поведения

1. Самоубийство – доступный способ избежать решения проблемы, обеспечивает уход от ответственности.
2. Самоубийство - мгновенный способ прекращения душевных страданий при нехватке внутренних ресурсов пережить душевную боль.
3. Способ получить значимость и признание, острая необходимость в которых обусловлена особенностями самооценки.
4. Способ получения контроля за своей жизнью в ситуации социального давления и гиперопёки.

Раннее выявление риска суицидального поведения.

Большинство людей, убивающих себя, страдают от депрессии, которая зачастую не диагностируется и не лечится. Другие психические болезни, такие как биполярное расстройство, шизофрения и тревожные расстройства могут способствовать суицидальному поведению. Истинный суицид никогда не бывает спонтанным, хоть и выглядит иногда довольно неожиданным. Суицидально настроенный человек испытывает чувство изоляции (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется); беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя), безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего); чувство собственной малозначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Маркеры

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕСТАБИЛЬНОСТЬ. Изменения эмоционального фона, обычно нехарактерные для студента, – это первый признак того, что он переживает трудности в какой-либо области своей жизни. Зачастую перепады настроения могут сменяться длительным периодом тоски, раздражения или апатии. Нестабильное эмоциональное состояние снижает самоконтроль

обучающегося за своим поведением. Психологические проблемы проявляются в отсутствии у студента желания делиться подробностями своей жизни с значимыми людьми, а также отказом от помощи.

ЗАМКНУТОСТЬ И СТРЕМЛЕНИЕ ИЗБЕГАТЬ ОБЩЕНИЯ. Студент, склонный к суицидальному поведению, чувствует себя одиноким, непонятым окружающими, никому не нужным и отвергнутым.

РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ БЕССМЫСЛЕННОСТИ ЖИЗНИ, СОБСТВЕННОЙ БЕСПОМОЩНОСТИ И НЕНУЖНОСТИ. Частые разговоры и шутки о смерти и самоубийстве могут выходить за рамки здорового интереса и свидетельствовать о прямом намерении обучающегося расстаться с жизнью.

РАЗГОВОРЫ И СПЕЦИФИЧНЫЙ ЮМОР О СМЕРТИ И САМОУБИЙСТВЕ. Разговоры о самоубийстве – способ, которым обучающийся пытается привлечь внимание к себе и своему состоянию.

УТРАТА ИНТЕРЕСА К ПРИВЫЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УВЛЕЧЕНИЯМ. Происходят резкие изменения в привычном образе жизни студента: учеба, хобби и увлечения теряют значимость, наблюдается стремление к изоляции и одиночеству. Студент избегает общения с окружающими и взаимодействует с крайне узким кругом лиц. Он может поменять стиль одежды и цвет волос, предпочитая темные оттенки, внешний вид становится неряшливым и неаккуратным. Он может избегать разговоров о своей занятости, скрывать свои поступки и действия.

САМОПОВРЕЖДЕНИЕ. Самоповреждение – это нанесение порезов и царапин острыми предметами, а также ожоги на кожных покровах, чаще всего – предплечий и бедер, реже – кистей рук и живота. С помощью самоповреждений ребенок пытается отвлечь себя физической болью от эмоциональных страданий, иногда самоповреждения – способ наказать себя за неудачи и собственную никчемность.

ПОВЕДЕНИЕ, СВЯЗАННОЕ С РИСКОМ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ. Для того, чтобы справиться с эмоциональным напряжением, обучающиеся наносят самоповреждения, совершают поступки с риском для жизни и здоровья, употребляют алкоголь, табачные и наркотические вещества.

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ЖИЗНИ. Обесценивание собственной жизни и своей личности проявляется в угрожающем жизни поведении: одинокие прогулки по плохо освещенным местам в позднее время суток, посещение заброшенных зданий, нарушение правил дорожного движения, хождение по краю крыши многоэтажного здания, провоцирование драк и т.д. Табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ – это инструменты быстрого

достижения состояния расслабления и отвлечения от имеющихся в жизни ребенка проблем, а также временный способ поднятия самооценки.

МАРКЕРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ВИРТУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. Погружение в Интернет-пространство позволяет студенту, испытывающему психологические трудности, отвлечься от переживаний и сократить время пребывания в реальности. Таким образом, навязчивое желание постоянно просматривать обновления социальных сетей – сигнал о том, что подростка не интересует окружающий мир, общение и повседневная деятельность.

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ СУИЦИДАЛЬНЫМ ТЕМАМ. Повышенный интерес к способам и местам самоубийств, поиск информации о популярных личностях, совершивших самоубийство, а также внимание к контенту на тему смерти (фото-, видео- и аудиофайлы) с одной стороны может свидетельствовать о романтизации суицида и образа человека его совершившего, а с другой – о принятии самоубийства как способа решения жизненных проблем.

ПОДПИСКИ НА СООБЩЕСТВА, ГРУППЫ, АККАУНТЫ СОДЕРЖАЩИЕ ДЕПРЕССИВНЫЙ КОНТЕНТ. Однако, контент, вызывающий интерес у подростков, может быть напрямую не связан с совершением суицида, но содержать материалы, косвенным образом мотивирующие к суицидальному поведению (околосуицидальный контент) через романтизацию смерти, образа жертвы, психических расстройств (чаще всего депрессии и шизофрении), самоповреждений, употребления психоактивных веществ и т.д. Сообщества, группы и аккаунты с наполнением такого характера достаточно популярны у студентов раннего юношеского возраста, имеют большое количество подписчиков, «лайков» и репостов.

АВАТАР - ИЗОБРАЖЕНИЕ ПРОФИЛЯ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ. Изменение или удаление аватарки в социальных сетях. Удаление аватарки, материалов со страницы в социальных сетях, а также удаление самого аккаунта – имитация самоубийства в виртуальном пространстве, таким образом человек может психологически готовиться к суициду. Также удаление своих данных в социальных сетях – это ритуал своеобразного наведения порядка в делах перед смертью. Публикация депрессивных статусов. Изменение аватарки, публикация депрессивных статусов, контента на тему смерти и самоубийства – это способ выразить свои переживания и привлечь внимание к себе и своим чувствам.

УДАЛЕНИЕ АККАУНТА. Удаление содержания или самого Интернет аккаунта, ограничение доступа к Интернет аккаунту, занесение Интернет-

друзей в «черный список», ограничение доступа к Интернет-аккаунту и занесение виртуальных друзей в черный список говорит об отсутствии доверия к окружающим и желании скрыть свои планы и намерения.

К кому стоит присмотреться

Распознать признаки суицидального поведения у человека довольно сложно, внимания заслуживают следующие настораживающие поведенческие сигналы: постоянное чувство скуки и усталости, нарушения сна и аппетита, беспокойство, тревожность, печальное настроение, уныние, потеря интереса к прежним увлечениям, разговоры о самоубийстве, интерес к материалам о способах суицида.

Если в вашем окружении есть человек, состояние которого вызывает у вас тревогу относительно его суицидального поведения, окружите его вниманием и заботой, постарайтесь вникнуть в его душевные переживания, поговорите напрямую о ценности жизни. Хорошо действуют фразы: “Я знаю, ты чувствуешь себя сейчас одиноким, может быть, я смогу тебе чем-нибудь помочь?”, “Я знаю, что страшно, когда приходится много страдать. Но чувства приходят и уходят. Мы справимся с этим вместе.

Каждый должен понимать, что нет таких ситуаций, из которых нельзя выйти, и нет ничего дороже человеческой жизни. То, что сегодня кажется важным, завтра уже может потерять всяческий смысл. Кризисные моменты нужно просто пережить, как говорится, дайте времени время. Самое сложное – справляться с трудностями в одиночестве, поэтому главное – быть окруженным любящей семьей и друзьями. Поэтому, как только в друге или родственнике были замечены суицидальные мысли, необходимо обязательно обратиться к специалисту – психотерапевту или психиатру.

Что помогает снизить мотивацию суицидального поведения?

Обучение студентов социально приемлемым и жизнеспасающим методам решения жизненных проблем. Обучение выражению эмоциональных реакций и управлению ими. Повышение уровня развития навыков социального функционирования. Формирование позитивного отношения к собственной личности, телу, способностям и жизни в целом.

ПРИ УГРОЗЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕОБХОДИМО:

- Поставить в известность психологическую службу, руководство образовательной организации, законных представителей обучающегося.
- Контролировать посещаемость учебных занятий. Собрать информацию об условиях жизни обучающегося.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

ДОВЕРИЕ К ЗНАЧИМЫМ ВЗРОСЛЫМ – ЗАЛОГ УСПЕШНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ. Именно по этой причине к работе с обучающимся, находящимся в “группе риска” необходимо привлечь максимальное количество взрослых, с которыми у студента сформированы теплые доверительные отношения: родители и родственники, бывшие школьные учителя, психологи и др. Важно наладить психологический контакт с обучающимся и расположить его к общению.

ВЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ. В индивидуальной беседе с обучающимся необходимо сказать о том, что вы заметили изменения в его эмоциональном состоянии, образе жизни и поведении и при желании самого студента готовы помочь. Не стоит заставлять обучающегося делиться переживаниями против его воли.

ВАЖНО ПОМОЧЬ РЕШИТЬ ОБНАРУЖЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СТАБИЛИЗИРОВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ. Если обучающийся рассказал о том, что его тревожит и ранит или просто выразил свои чувства, важно ему помочь решить обнаруженные проблемы и стабилизировать эмоциональное состояние. При угрозе суицидального поведения обучающемуся необходима психологическая помощь, поэтому обращение в психологическую службу должно быть безотлагательным.

НЕОБХОДИМО НАЛАДИТЬ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ОБУЧАЮЩИМСЯ: КОНТРОЛИРОВАТЬ ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ, не демонстрируя факт наблюдения.

При необходимости потребуется организовать специализированную медицинскую помощь, включающую психиатрическое обследование и лечение.

Разговор с человеком с суицидальными намерениями

- Выберите правильный тон. Если кто-то из ваших родных или друзей проявляет признаки самоубийства, обязательно поговорите с таким человеком в непредвзятой и дружеской манере.
- Будьте хорошим слушателем. Смотрите на собеседника и тонко реагируйте на его слова.
- Сразу переходите к делу. В начале разговора спросите: «Я заметил, что в последнее время у тебя подавленное настроение. И я очень беспокоюсь об этом. У тебя есть мысли о самоубийстве?».
- Если человек говорит, что такие мысли у него есть, спросите его: «Ты распланировал самоубийство?»
- Если человек отвечает утвердительно, немедленно вызывайте срочную помощь. Не отходите от человека до прибытия помощи.

- Постарайтесь не усложнять положение. Возможно, вы думаете, что некоторые ваши слова улучшат ситуацию, но на самом деле они могут только усложнить ее. Например, не стоит говорить следующее: «Завтра будет новый день и тебе станет лучше», «Бывает и хуже. Ты должен радоваться тому, что у тебя есть», «У тебя вся жизнь впереди», «Не волнуйся. Все будет в порядке».
- Не делайте пренебрежительные заявления. Человек с суицидальными мыслями может решить, что вы не воспринимаете его намерений всерьез. Избегайте следующих фраз: «Положение не такое уж тяжелое», «Только не навреди себе», «У меня тоже были трудности, но я справился с ними».
- Если кто-то сказал вам по секрету, что планирует самоубийство, не скрывайте это. Такой человек нуждается в срочной помощи. Сохраняя в тайне его намерения, вы только усугубите положение.

Меры по предотвращению самоубийства. Если вы считаете, что кто-то готовится к самоубийству, без промедления звоните по телефону 112. Позвоните в службу экстренной психологической помощи (или по телефонам доверия). Такие службы оказывают помощь как потенциальным самоубийцам, так и людям, пытающимся предотвратить суицид. В такой службе вам расскажут, что делать, чтобы предотвратить самоубийство. Специалисты помогут вам разрешить сложившуюся ситуацию или предпринять другие действия. Помогите человеку с суицидальными мыслями как можно быстрее получить помощь специалиста в области психического здоровья. Не тратьте время. Иногда на предотвращение самоубийства отводится несколько дней или даже часов, поэтому, чем быстрее потенциальный самоубийца получит необходимую помощь, тем лучше.

Сообщите родным человека с суицидальными мыслями о его намерениях. Родственники потенциального самоубийцы помогут вам в предотвращении суицида. Участие родственников в предотвращении самоубийства продемонстрирует человеку с суицидальными намерениями, что он не один и что другие люди заботятся о нем.

Предотвращение собственного самоубийства

- Звоните 112. Если у вас возникли суицидальные мысли или у вас есть план и средства для осуществления самоубийства, немедленно звоните по телефону 112. Вы нуждаетесь в медицинской помощи.
- До приезда кареты скорой помощи позвоните в службу экстренной психологической помощи (80172630303 – до 18 лет, 80173524444 – старше 18 лет). Общаясь с человеком, вы снизите риск совершения самоубийства.

- Обратитесь к профессионалам в области психического здоровья. Если у вас просто возникли суицидальные мысли, обратитесь за помощью к психотерапевту.
- Если от мыслей вы перешли к планированию суицида, звоните по телефону 112.

ВНИМАНИЕ.

Не пытайтесь предотвратить самоубийство без посторонней помощи. Если кто-то задумал совершить суицид, то такой человек нуждается в профессиональной медицинской помощи.

До некоторых людей очень сложно достучаться. Если вы сделали всё возможное, а человек все же совершил намеченное – не вините себя.

Подготовила Трацевская А.А., педагог-психолог в.к.к. ОВРМ