

# Психолого-социальная программа реабилитации суицидального поведения у лиц пожилого возраста

---

Выполнил:

студент 5 курса 1 группы ФКП  
Николаенко Д.С.

Проверила: Сусанина И.В.

**Суицид или самоубийство** — акт лишения себя жизни, при котором человек действует намеренно, целенаправленно и сознательно

Россия в последние годы находится в мировых лидерах по количеству самоубийств среди пожилого населения. По данным за **2014 год**, это число составляет **40-45** лиц пенсионного возраста на 100 тысяч.

## Факторы, ведущие к самоубийству:

- 1) **Пожилой возраст.** Для специалистов стационарных учреждений важно, чтобы пожилые люди, проживающие в них, не сводили оставшиеся годы своей жизни к подготовке к предстоящей смерти, а, по возможности, активно проводили свой досуг, были включены в общественно-полезную деятельность, принимали участие в делах пансионата, культурно-массовых, спортивных и других мероприятиях.
- 2) **Депрессивное расстройство и некоторые типы психических расстройств.** У страдающих депрессиями имеет место ярко выраженный риск суицида, примерно в 30 раз превышающий средний показатель частоты самоубийц среди всего населения.
- 3) **Изменение настроения и образа мыслей.** Многим попыткам суицида предшествует изменение настроения. Считают, что ключевым для самоубийства является «боль души», ощущение психологической боли, которая кажется человеку невыносимой.
- 4) **Суицидное мышление, разговор, подготовка; соответствующие религиозные идеи.**
- 5) **Алкоголизм и другие формы злоупотребления наркотическими веществами.** Исследования показывают, что 60% людей совершивших попытку самоубийства, непосредственно до этого пили спиртное либо были под действием наркотиков.
- 6) **Предыдущие попытки к самоубийству.**
- 7) **Летальные случаи в близком окружении.** Например, пожилой клиент говорит о том, что «уже нет в живых никого из его родных и друзей»
- 8) **Изоляция, жизнь в одиночестве, потеря поддержки.**
- 9) **Безысходность, когнитивная ригидность.**
- 10) **Самоубийство в семье, наследственность.**
- 11) **Экономические проблемы.**

12) **Проблемы в семье, с родственниками.** Работа психолога с родственниками клиента является важным направлением профессиональной деятельности, своего рода, лакмусовой бумажкой психоэмоционального состояния пожилого человека. В ситуации возникновения проблемы, по возможности, профессионалу необходимо прибегнуть к семейной терапии при согласии обеих сторон. Своевременное разрешение конфликтной ситуации между клиентом и его родственниками, оказание необходимой помощи и поддержки является важным фактором профилактики суицидального риска.

13) **Стресс и стрессовые факторы** (потеря близкого человека, с которым прожита жизнь - муж или жена, смерть детей и т. д.)

14) **Гнев. Агрессия, раздражительность.**

15) **Физическая болезнь.** Самоубийства, причинами которых являются тяжелые и неизлечимые болезни, стали в последнее время частым явлением.

16) **Моделирование.** Зачастую люди, пытаются совершить самоубийство после того, как смотрят, читают или слышат о ком-то еще, кто так поступил. Бывает, что эти люди борются серьезными трудностями и самоубийство другого человека подсказывает им решение своих проблем. В этом случае один акт самоубийства служит моделью для других. Огласка, которая следует после самоубийств в стационарных учреждениях, которые являются для наших ветеранов маленькими обществами, может спровоцировать новые попытки самоубийства. Чтобы не вызвать волну смоделированных самоубийств, нужно постараться не допустить широкого распространения информации, и немаловажную роль здесь играет этичное поведение персонала в сложившейся ситуации.

17) **Насилие.** В некоторых ситуациях люди, находящиеся в жестких условиях, от которых они не надеются избавиться или сбежать, иногда совершают самоубийство. Насилие может быть не только физическое, но и психологическое. Например, при проживании в стационарном учреждении один клиент бьет другого или постоянно его унижает. Как и те, кто страдают от серьезной болезни, эти люди чувствуют, что не могут больше терпеть страданий, и считают, что их условия нельзя улучшить. Поэтому правильный подбор соседей является одним из факторов профилактики суицида. В этом направлении важная роль также отводится психологу.

18) **Склонность к самоубийству, вызываемая нарциссическим кризисом.** Нарцисстические кризисы в процессе старения также таят в себе повышенную опасность суицида. Так функциональные нарушения органов чувств (зрения, слуха и т.п.) влекут за собой опасность усугубления социальной дезинтеграции людей. В клинической практике нередко встречаются случаи совершения суицида после ампутации различных частей тела (ноги, руки и др.).

19) **Повторение и комбинация факторов.**

## Особенности реабилитационной работы:

База для реабилитационной работы (третичная профилактика) – стационарное отделение психиатрического или соматического профиля.

Для проведения работы необходимо выявить пожилых людей, для которых характерно суицидальное поведение.

Программа будет проводиться с пожилыми людьми, старше 65 лет.

Программа рассчитана на проведение в течение 27 календарных дней.

## Задачи:

- 1) Минимизация ситуационных провоцирующих факторов суицидального поведения в период пребывания в стационаре;
- 2) Предоставление информации о психологической помощи в кризисной ситуации, повышение психологической компетентности пациентов;
- 3) Выявление психоэмоциональных нарушений, суицидальных тенденций у лиц, находящихся на реабилитации;
- 4) Оказание психологической и психотерапевтической помощи.

## Диагностический блок

### Задачи:

- 1) Оценка степени суицидального поведения.
  - 2) Выявление нарушенных когнитивных функций у пожилого человека;
  - 3) Исключение/подтверждение психиатрических заболеваний.
  - 4) Оценка степени эмоционального состояния.
- Выбор методик зависит от общего уровня сохранных способностей испытуемого.

## Примерный набор диагностических методов и методик.

### Беседа

«Краткая шкала оценки психического статуса (MMSE)»

«10 слов»

«Исключение предметов»

«Соотношение пословиц, метафор, фраз»

«ТАТ» (тематический апперцептивный тест)

«Выбор ценностей»

«Исследование самооценки»

«Уровень притязаний»

«САН» (Самочувствие, Активность, Настроение)

«Тест Люшера»

Последние 2 метода используются каждый день, на протяжении всего цикла реабилитации.



## Реабилитационный блок

Цель – преодоление выраженных тенденций суицидального поведения у пожилых людей

Задачи:

- 1) Повышение самооценки и уверенности в себе;
- 2) Развитие адекватных притязаний к себе и миру;
- 3) Формирование способности принятия себя;
- 4) Формирование адекватного уровня притязаний к миру;
- 5) Смягчение уровня агрессивности, враждебности, депрессивных тенденций;
- 6) Обучение социальным навыкам общения и способам поведения выхода из конфликтных ситуаций.
- 7) Поиск смысла жизни

## Индивидуальная работа с пожилым человеком

Когнитивно-поведенческий подход.

Начальный этап – установление контакта, доверительных отношений. Здесь необходимо использовать техники поддержки, активное слушание.

Второй этап – выявление иррациональных установок, интроектов, их анализ, выведение на сознательный уровень.

Третий этап – формирование новых паттернов поведения в ситуациях, подрывающих самооценку.

Четвертый этап – обучение навыкам адекватной коммуникации, и способов реагирования на конфликт, для дальнейшего включения наблюдаемого в тренинговую группу.

# Индивидуальная работа с пожилым человеком

## Логотерапия В. Франкла

Логоанализ – изучение жизни и ценностей пожилого человека. Метод позволяет провести детальную *инвентаризацию* жизни пациента. В логоанализе используются два основных приёма: расширение поля сознания и стимулирование творческого воображения.

Дерефлексия - преодоление навязчивой склонности к самонаблюдению, которое становится чрезмерным. Пожилому человеку рекомендуется переключить внимание с самого себя на смыслы и ценности, которые он может воплотить в окружающем мире.

## Проведение тренингов

Проведение тренинга на повышение самооценки;

Проведение тренинга на уменьшение тревожности;

Проведение тренинга эмоционального роста, для дифференциации эмоциональных реакций;

Проведение тренинга социальных навыков, с отработкой новых форм поведения в группе.

В работе рекомендуется использовать методы и техники:

Визуализации

Арт-терапии

Психодраммы

## Ожидаемые результаты терапии

Снижение тенденций к суицидальному поведению

Снижение уровня агрессивности и враждебности

Повышение уровня самооценки

Адекватный уровень притязаний к себе и миру

Близкие эмоционально-доверительные отношения в семье

Поиск смысла жизни

## **Заключительный этап**

Анализ и оценка проведенной работы  
(самоанализ, сбор результатов работы);

Проведение диагностики для оценки  
эффективности работы

«ТАТ» (тематический апперцептивный  
тест)

«Выбор ценностей»

«Исследование самооценки»

«Уровень притязаний»

«САН» (Самочувствие, Активность,  
Настроение)

«Тест Люшера»