

АО «Медицинский Университет Астана»

Кафедра «Психиатрии и наркологии»

Профилактика суицидального
поведения

*Подготовила: Әшірбай А.
Проверила: Қаражанова А.С.
Группа: 540 ОМ*

- ◎ **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни).
- ◎ Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек оказывается.
- ◎ **Суицидальное поведение** - это проявление суицидальной активности мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Причины суицида детей и подростков

- Неблагополучие в семье
- Напряженные отношений с родителями;
- Конфликты со сверстниками, неразделенной любви;
- Употребления наркотиков и алкоголя;
- Психических расстройств.

Статистические данные

- -у 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли;
- -из общего числа суицидов -10% совершаются подростками без психопатических расстройств;
- -90% случаев имеют цель – привлечение к себе внимания;
- 62% всех самоубийств связано с семейными конфликтами и боязнью насилия со стороны взрослых.

Виды суицидов

```
graph TD; A[Виды суицидов] --> B[Истинный суицид  
(потребности быть  
нужным хоть кому-  
то)]; A --> C[Демонстративным  
суицидом.  
(потребность  
обратить на себя  
внимание и на свои  
проблемы)]; A --> D[Скрытый  
суицид];
```

Истинный суицид
(потребности быть
нужным хоть кому-
то)

*Демонстративным
суицидом.*
(потребность
обратить на себя
внимание и на свои
проблемы)

*Скрытый
суицид*

Личностные особенности подростков склонных к суицидальному поведению

- повышенная эмоциональная напряженность,
- стремление к эмоциональной близости,
- неумение справляться со стрессовыми ситуациями;
- импульсивность,
- эмоциональная неустойчивость,
- наличие чувства вины и низкой самооценки;
- сниженная эмоциональная реакция на конфликтную ситуацию (то есть чувства ребенок «держит в себе»)

Рекомендации для взрослых

- БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ ДЕТЯМ.
- ДЕМОНСТРИРУЙТЕ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ.
- ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТИ НУЖДАЮТСЯ В ПОДДЕРЖКЕ САМЫХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ НА СВЕТЕ.
- БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И ИСКРЕННИ.
- НАУЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ ДЕТЕЙ.

ПОСЛЕ СУИЦИДА

Подростковый суицид оказывает сильное влияние на большое количество людей (не менее 10):

Поственция — профилактика расширенного суицида (повторных случаев по подражанию) и **комплексная реабилитация ближайшего окружения** суицидента в случае завершённого суицида.

ПОСТВЕНЦИЯ

**психологический
дебрифинг для
одноклассников,
педагогов**

**индивидуальное
психологическое
консультирование**

**содействие в
организации
медико-
социальной
реабилитации де**

**классные часы на
формирование
позитивного
мышления**

**родительские
собрания**

**школьные акции «Я
выбираю жизнь» и
др.**

Осуществляет
группа психолого-педагогического
сопровождения

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ С ПРОБЛЕМОЙ СУИЦИДА ПОДРОСТКА

- серьезное испытание для самого специалиста (психолога, психотерапевта) и проверка его профессиональной компетенции.
- имеет значение отношение специалиста к вопросам смерти, умирания и самоубийства.
- лучшую помощь оказывают не те специалисты, которые пережили депрессию и суицидальные тенденции, а те, кто в настоящее время в большей степени удовлетворены жизнью и счастливы.



ЛОВУШКИ КОНТРПЕРЕНОСА

Контрперенос - бессознательная часть отношений специалиста, психолога/психотерапевта, невербальная коммуникация и его специфическая внутренняя реакция на определенный перенос пациента/клиента

Многие суициденты умеют пробуждать у других тревогу и использовать ее по поводу своей смерти с целью манипуляции, контроля или принуждения.

«Мой ребенок не хочет жить...»

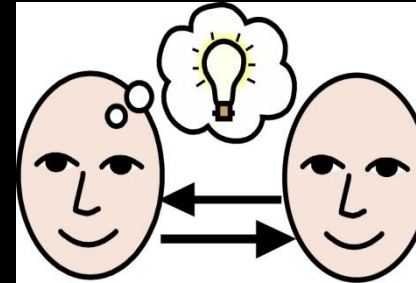
ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

СЕМЬЕ

Особого внимания заслуживают члены семьи суицидента, после незавершенного подросткового суицида



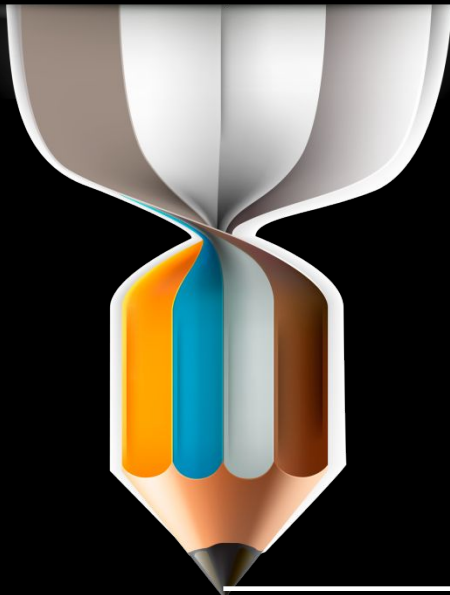
Активизация ресурсов семьи



Понимание, принятие ситуации, интеграция



Освобождение от деструктивных эмоций



ЭТАПЫ РАБОТЫ

1

Раскрытие причины суицидального кризиса

2

Нормализация реакций семьи на суицид подростка, снижение тревоги и напряжения

3

Поощрение выражения гнева и других отрицательных эмоций

4

Активация привычных стратегий преодоления трудностей

5

Обучение навыкам самопомощи.
Поиск ресурсов

МЕТОДЫ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И ИХ РОДНЫМ: эффективные техники когнитивной терапии

◎ **Разработка «плана безопасности»**

1. Описание сигналов (триггеров), предупреждающих об опасности суицида;
2. Совладающие приемы, которые может использовать подросток сам;
3. Список людей, с которыми он может связаться для открытого обсуждения своего кризиса;
4. Список людей, которые могут ему помочь без сообщения им деталей происходящего;
5. Информация о контактах для неотложной помощи (лечащий врач, психолог, горячая линия и т.п.);
6. План переключения – отказ от установки на уход из жизни.

Подростки и родители получают инструкцию сверяться с этим планом, как только они заметят предупреждающие сигналы, двигаться от одного пункта к другому, если выполнение предшествующего не дало результата.

МЕТОДЫ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ И ИХ РОДНЫМ: эффективные техники когнитивной терапии

- **Составление «комплекта надежды» - осязаемые доказательства ценности жизни, наполняющие желанием жить, в виде тактильных и визуальных стимулов:**
Фотографии близких, письма, подарки друзей, стихи, музыкальные диски, листочки с молитвами

Подростки и родители указывали, что именно «комплект надежды» оказывался особенно мощным средством опоры в ситуации суицидального кризиса

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ: важный предиктор суицидального поведения

- Подростки, пережившие или переживающие суицидальный кризис и их родные чувствуют себя одинокими, всеми оставленными, непонятыми, поэтому важно развивать их способность поддерживать социальные связи, тренировать навыки для создания и поддержания социальной сети
- Нормализовать ситуацию в семье
- Мишень работы - **высокий уровень социальной тревожности**

АКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ ПОДРОСТКАМИ ПРИВОДИТ К:

Неизбежному уменьшению непосредственных контактов, в том числе с членами семьи

Снижению интимности и открытости в общении из-за экспозиции большому количеству людей в сети

Стимуляции демонстрации успеха и благополучия

Росту числа невыгодных социальных сравнений и такой деструктивной эмоции как зависть, а в конечном счете - эмоционального неблагополучия

С помощью Сети Интернета

Распространение деструктивных идеологий

- Суицидогенные эффекты электронных СМИ («феномен юного Вертера»). Новое подражание «виртуальному персонажу»
- Умышленная вовлечение в суицидальное поведение с помощью текстовой и аудиовизуальной информации.
- Наличие материалов с описанием технологий самоубийства.
- Размещение объявлений о знакомстве для группового или ассистированного самоубийства, предложение услуг по активной эвтаназии
- Кибермоббинг (травля и доведение до самоубийства через Интернет)



понимаю твою маму, Знаю то чувство, когда умирает самый дорогой человек в твоей жизни. Вчера он был, а сегодня этого человека просто не стало.

Слезы до сих пор льются из глаз когда вспоминаю о тебе. И все равно меня тянет к тебе, хоть это и звучит глупо, но правда она такая. Возможно скоро мы с тобой встретимся там 👉

Прямо изнутри все переворачивает 🌟💥

Помню, люблю, скорблю Риночка 🥺❤️

Покойся с миром 🙏

#РинаПаленкова #РенатаКамболина #НяПока #ринамертва



#^



7



Kimberly Cabrera

вчера в 16:05

Возвращаем прошлый год ,23
 Жду вас на рельсах ,со вскрытыми венками
 или повешенными:33

#f57
 #f58
 #insiders
 #няпока
 #ринапаленкова

ЗАПРЕЩАТЬ ИНТЕРНЕТ ПОДРОСТКУ?

То, что нам мешает, нам поможет:

использование компьютерных технологий в психопрофилактике суицидов

Компьютеризированные программы тренировок социальных и когнитивных навыков

Тренинги когнитивных навыков



Тренинги социальных навыков

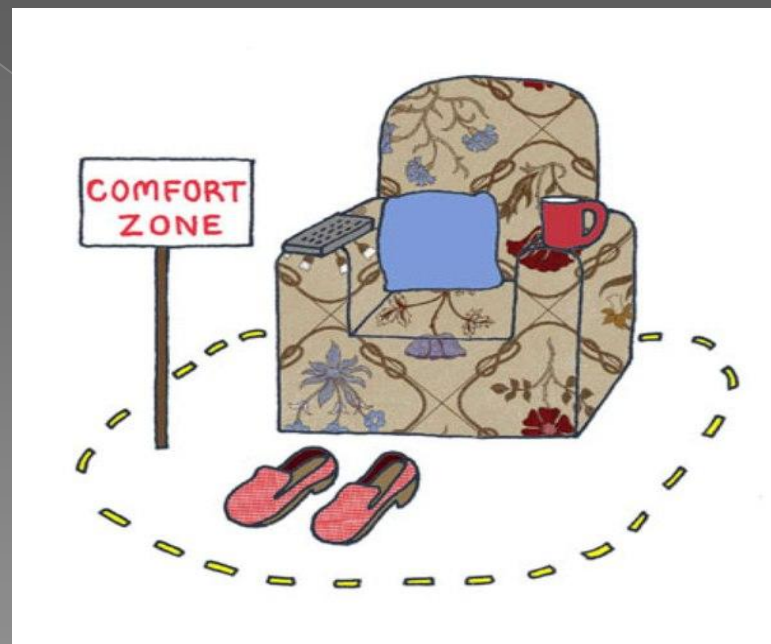


Тренинги, направленные на развитие социального познания



РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

Создание комфортных условий жизни подростка является обязанностью родителей, которые обеспечат хороший «климат» в семье?



РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

- Спокойная, доброжелательная обстановка в семье
- Необходимо постоянно разговаривать с ребенком, знать его проблемы, строить планы на будущее
- Внушать ребенку оптимистический настрой, вселять уверенность, показывать, что он способен добиваться поставленных целей
- Предъявлять требования по возможностям ребенка
- Получать положительные эмоции от совместного отдыха

- **Направления работы психолога в суицидологической службе.**
 - I. Проведение экспериментально-психологических исследований (для конкретизации психотерапии).
 - II. Организация и проведение психотерапевтических курсов.
 - III. Психогигиеническая работа.
 - IV. Психологическая экспертиза по делам, связанным с самоубийствами.
- **Задачи социального педагога и социального работника** — изучение социальных условий, в которых формируется суицидальное поведение, и разработка на основе полученных знаний эффективных психопрофилактических мероприятий.
- **Задачи органов внутренних дел** — консультирование по правовым вопросам, пропаганда правовых знаний.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Берегите себя и своих
близких