

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 завершенного 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...»

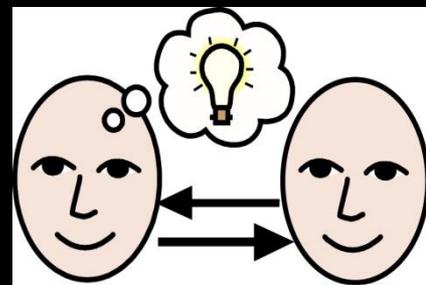
## ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

### СЕМЬЕ

Особого внимания заслуживают члены семьи суицидента, после незавершенного подросткового суицида



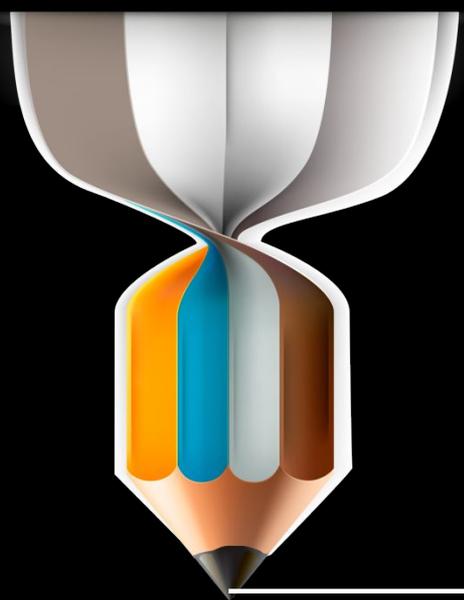
Активизация ресурсов семьи



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

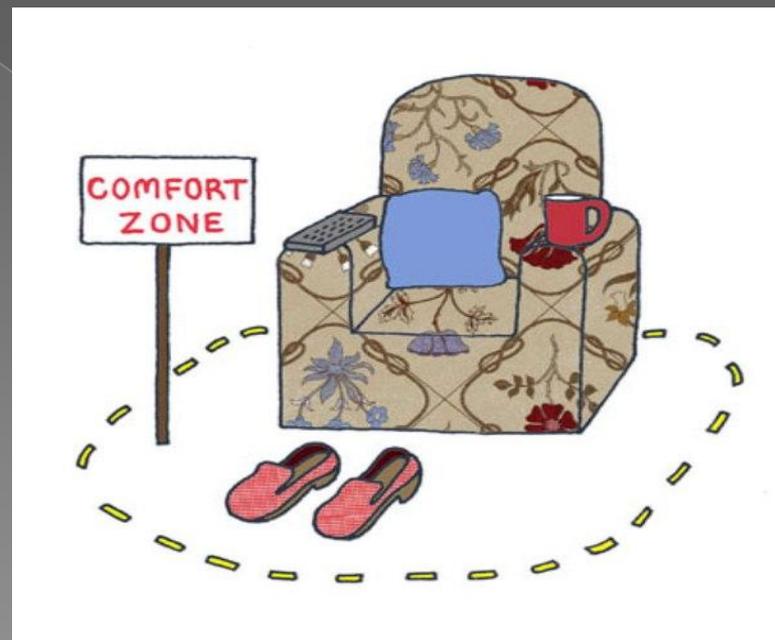


Тренинги, направленные на развитие социального ПОЗНАНИЯ



# 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