

The background of the slide features two hands, one from the left and one from the right, reaching towards each other. The hands are positioned as if they are about to clasp or support each other. The background is a soft, light blue sky with wispy white clouds. The text is overlaid on this background.

**Профилактика суицида  
в дистанционном консультировании**

**Камин А. А.** президент *Российской  
Ассоциации Телефонной  
экстренной психологической  
помощи*

# Определение суицидального поведения

«Суицидальное поведение является следствием социальнопсихологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта и подразделяется на внутренние антивитальные переживания, пассивные суицидальные мысли, суицидальные замыслы, суицидальные намерения и внешние суицидальная попытка и завершённый суицид» А. Г. Амбрумова (1978)

Антивитальные переживания это отрицание жизни без четких представлений о собственной смерти

Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти, но без конкретизации в плане лишения себя жизни.

Суицидальные замыслы понимаются как активизация проявления суицидальности (тенденция к самоубийству), которая сопровождается аффективной напряженностью. Происходит разработка планов реализации суицида, продумываются способы, время и место акта.

Суицидальные намерения характеризуются принятием решения о самоубийстве, что предполагает присоединение к замыслу волевого компонента, переводящего внутреннее суицидальное поведение во внешнее.

*Суицидальная попытка и завершённый суицид*

# Мифы о суицидальном поведении

Миф 1: Самоубийство совершают без предупреждения.

**Миф 2:** *Все суициденты страдают психическими расстройствами.*

**Миф 3:** *Если человек решил умереть – его уже невозможно остановить.*

Миф 4: Демонстративная попытка не заслуживает внимания.

**Миф 5:** *Человек, задумавший самоубийство, просто не хочет жить, и не имеет смысла его останавливать.*

Миф 6: Разговор о самоубийстве может усилить желание уйти из жизни.

Миф 7: С депрессией можно справиться усилием воли.

**Миф 8:** *Суицид всегда импульсивный поступок.*

Миф 9: Дети не совершают самоубийств.

Миф 10: Если человек в прошлом совершил попытку, это больше не повторится.



# Мифы о подростковом суициде

Миф 1: В России детских суицидов больше, чем в других странах

**Миф 2:** Ребенок из благополучной семьи никогда не пойдет на суицид

**Миф 3:** Все эти самоубийства - из-за компьютеров

Миф 4: Школа может и обязана спасти потенциального суицидента

**Миф 5:** Старшеклассники кончают жизнь самоубийством из-за страха перед ЕГЭ

Миф 6: Мы живем в такое время, когда самоубийство - нормальный поступок

Миф 7: Если загрузить ребенка по полной кружками, секциями и прочими занятиями он даже не подумает о суициде

**Миф 8:** Это все из-за наркотиков и водки

Миф 9: Если бы психиатры вовремя

выявляли всех подростков с нарушенной психикой, их бы спасли от с

Миф 10: Чем меньше сообщать о детских суицидах в прессе, тем меньше их будет



# Индикаторы суицидального поведения

К числу факторов, определяющих повышенную вероятность возникновения суицидального поведения, т.е. общий суицидальный риск, относятся:

- а) тяжелая морально-психологическая обстановка в ближайшем социальном окружении – в коллективе, семье;
- б) условия семейного воспитания: отсутствие отца в раннем детстве; "матриархальный" стиль отношений в семье; эмоциональная депривация, отверженность в детстве; воспитание в неблагополучной семье ("алкогольный климат" наличие психически больных, родственников с асоциальными формами поведения, отбывавшими или отбывающими уголовное наказание); воспитание в семье, где были случаи самоубийств, попытки самоубийств или суицидальные угрозы со стороны близких;
- в) возрастные особенности потенциального суицидента;
- г) хронологические признаки: время года, дни недели, время суток;
- д) частая смена места жительства, учебы, работы;
- е) активное употребление алкоголя и других наркотических средств;
- ж) вовлеченность в ретристские группы, совершение суицидальных попыток и пр.

# Маркеры суицидального поведения

К числу признаков суицидального риска относятся:

- открытые высказывания о желании покончить с собой (товарищам по учебе, службе, работе, в письмах родственникам и знакомым, любимым девушкам);
- косвенные намеки на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу сослуживцев, родственников с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода и т.п.; публичная демонстрация петли из каких-либо гибких предметов; игра с оружием с имитацией самоубийств и т.д.);
- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств покончить с собой (собираание таблеток, поиск и хранение отравляющих жидкостей и т.д.);
- фиксация на примерах самоубийства (частые разговоры о самоубийствах вообще);
- чрезвычайно настойчивые просьбы о переводе в другое учебное заведение, о госпитализации, предоставлении отпуска по семейным обстоятельствам;
- нарушение межличностных отношений, сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению;
- изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбужденное поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;
- внезапное проявление несвойственных ранее человеку черт аккуратности, откровенности, щедрости (раздача личных вещей, фотоальбомов, часов, радиоприемников, значков, обмундирования и т.п.);
- утрата интереса к окружающему (вплоть до полной отрешенности)

# Действия консультанта при повышенном риске

Сохранять спокойствие и предлагать поддержку

Не осуждать

Поощрять полную откровенность

Признавать самоубийство как один из вариантов, но не признавать самоубийство как "нормальный" вариант

Участливо выслушивать и категорически укреплять (усиливать) уход за собой

Сконцентрировать процесс консультирования на "здесь и теперь"

Избегать глубокого консультирования до тех пор, пока кризис не минует

Обращаться к другим людям за помощью в оценке потенциала индивидуума причинить себе вред

Задавать вопросы о конце жизни

Устранять средства для ухода из жизни

Принимать эффективные решения в ходе контроля кризисной ситуации

# КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Для контроля суицида консультант должен спросить, есть ли у индивидуума намерения нанести себе вред или покончить собой. Например, консультант может задать следующие вопросы:

Думали ли Вы о причинении себе вреда?

Вы думаете о том, чтобы уйти из жизни?

Размышляли ли Вы о самоубийстве?

Вы когда-нибудь думали или думаете в настоящее время о причинении себе вреда?

Чувствовали ли Вы себя настолько плохо, что у Вас возникают мысли о причинении или нанесении себе вреда?

Составили ли Вы для себя план ухода из жизни?

Есть ли у Вас план, как Вы будете это делать?

# Суицидальный риск: выявление, оценка и план действий

Риск	Симптом	Оценка	Действия
1	Беспокойство	Спросите о наличии мыслей о самоубийстве	Выслушайте, проявляя сочувствие
2	Мысли о самоубийстве	Спросите о наличии мыслей о самоубийстве	Выслушайте, проявляя сочувствие
3	Мысли о самоубийстве	Оцените намеренность (план и метод)	Изучите возможности заручиться поддержкой
4	Мысли о самоубийстве, суицидальные замыслы, психическое расстройство или серьезные стрессовые события отсутствуют	Оцените намеренность (план и метод)	Изучите возможности заручиться поддержкой

# Суицидальный риск: выявление, оценка и план действий

Риск	Симптом	Оценка	Действия
5	Серьезные суицидальные тенденции, имеется психическое расстройство или серьезные стрессовые события. Оцените намеренность (план и метод).	Оцените намеренность (план и метод) Заключите контракт	Направьте к психиатру
6	Серьезные суицидальные тенденции, имеется психическое расстройство, или серьезные стрессовые события, или сильное беспокойство, или суицидальная попытка в анамнезе	Оставайтесь с абонентом	Рекомендуйте госпитализацию

# Первоначальный контакт с суицидальным человеком

Как следует вести беседу:

- Слушать внимательно и сохранять спокойствие.
- Понимать чувства человека (проявлять эмпатию).
- Невербально (жестами) проявлять принятие и уважение.
- Выражать уважение к мнениям и ценностям человека.
- Разговаривать честно и искренне.
- Проявлять участие, заботу и теплоту.
- Фокусировать внимание на чувствах человека.

# Первоначальный контакт с суицидальным человеком

Как не следует вести беседу :

- Слишком часто перебивать.
- Демонстрировать, что происходящее вас шокирует, проявлять слишком сильные эмоции.
- Показывать, что вы заняты, и что у вас нет времени.
- Проявлять покровительственное отношение (разговаривать с позиций «старшего» или все знающего человека).
- Допускать тревожащую назойливость или неясность в высказываниях.
- Задавать провокационные вопросы. Общению способствует спокойное, открытое, принимающее и не осуждающее (без оценок) отношение.

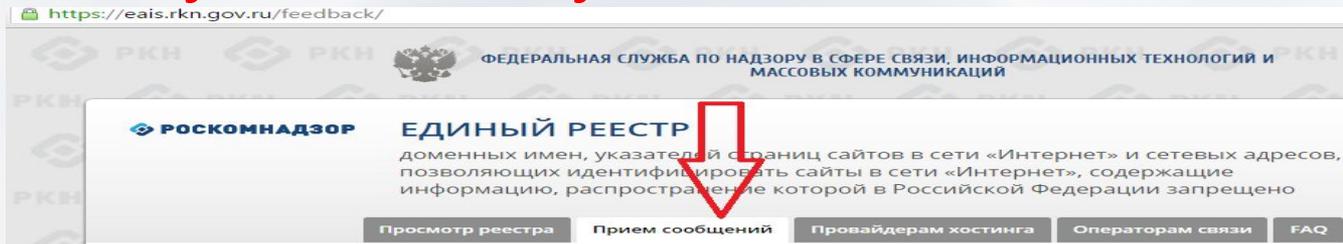
# Эффективность обсуждения темы суицида в Интернет

Исследование 2007 года, проведенное в Израиле, свидетельствует, что антисуицидальные веб-сайты действительно могут быть более эффективными в обеспечении эмоциональной помощи людям, чем телефон доверия. Первичная причина — асинхронный характер обсуждения предоставляет достаточно времени для вдумчивого ответа, обсуждения и заверения. Высокая степень анонимности — другое преимущество обсуждений, позволяет людям открыто говорить о своих чувствах, не опасаясь последствий.

Опубликованное в 2008 британское исследование Byron Review , анализируя эффект веб-сайтов в отношении детей, сообщает, что «исследование антисуицидальных сайтов имеет смешанные результаты. Некоторые участники сообщают о высокой степени эмоциональной и социальной поддержки этими сайтами... особенно на сайтах, где методы самоубийства не обсуждаются. Необходимо большое количество исследований, чтобы начать понимать воздействие таких сайтов на тех, кто спонтанно выбрал к ним доступ»

В США находится на рассмотрении противоречивый законопроект «Акт 2007 года. Предотвращение Самоубийства Сюзанны Гонзалес». В настоящее время акт находится на ранних стадиях принятия закона. Этот закон критикуют за преимущественно ограничительный подход, подобно запрету веб-сайтов, вместо создания ресурсов онлайн-поддержки для суицидентов.

# Для удаления суицидогенного контента



Предлагаем использовать <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>  
Удаление вредной для детей информации, после рассмотрения материалов экспертами Роспотребнадзора осуществляется в течение 3 суток

Подать сообщение о ресурсе, содержащем запрещенную информацию

\* - поля, обязательные для заполнения

Указатель страницы сайта в сети "Интернет" \*  
(с обязательным указанием протокола)

Источник информации

Тип информации \*

Скриншот  
(pdf, jpeg, png, не более 1Мб)

Вид информации \*

Доступ к информации

Дополнительная информация  
в том числе логин/пароль и/или иные сведения  
для доступа к информации

Форм fields and options:

- Empty text input field
- Dropdown menu: веб-сайт
- Dropdown menu: признаки призыва к самоубийству
- File selection: Выберите файл (Файл не выбран)
- Radio buttons:
  - video изображения
  - фото изображения
  - текст
  - online-трансляция
  - другая информация
- Dropdown menu: свободный
- Empty text area

# Стурктура школьного сочинения

Тема;

Эпиграф;

Вступление;

- историческое
- аналитическое
- биографическое
- сравнительное
- лирическое

Основная часть;

Заключение



## Кейс

Бодров Коля 3,8"

Сашинше.

Как я провёл лето.

Сел я на коня.

И поскокал. Тыг-дык, тыг-дык...

Тотом слез!

# Структура эссе

Вступление (Тезис);

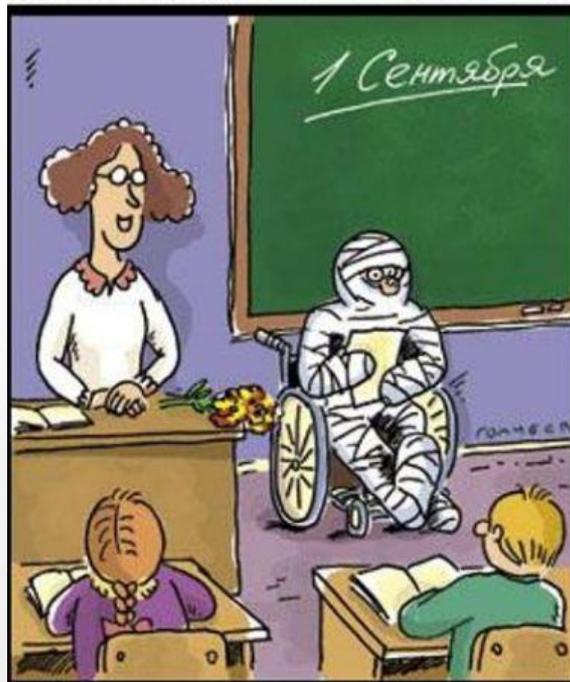
Основная часть;

Заключение

Список литературы



Крики Туристов [kriki.boom.ru](http://kriki.boom.ru)

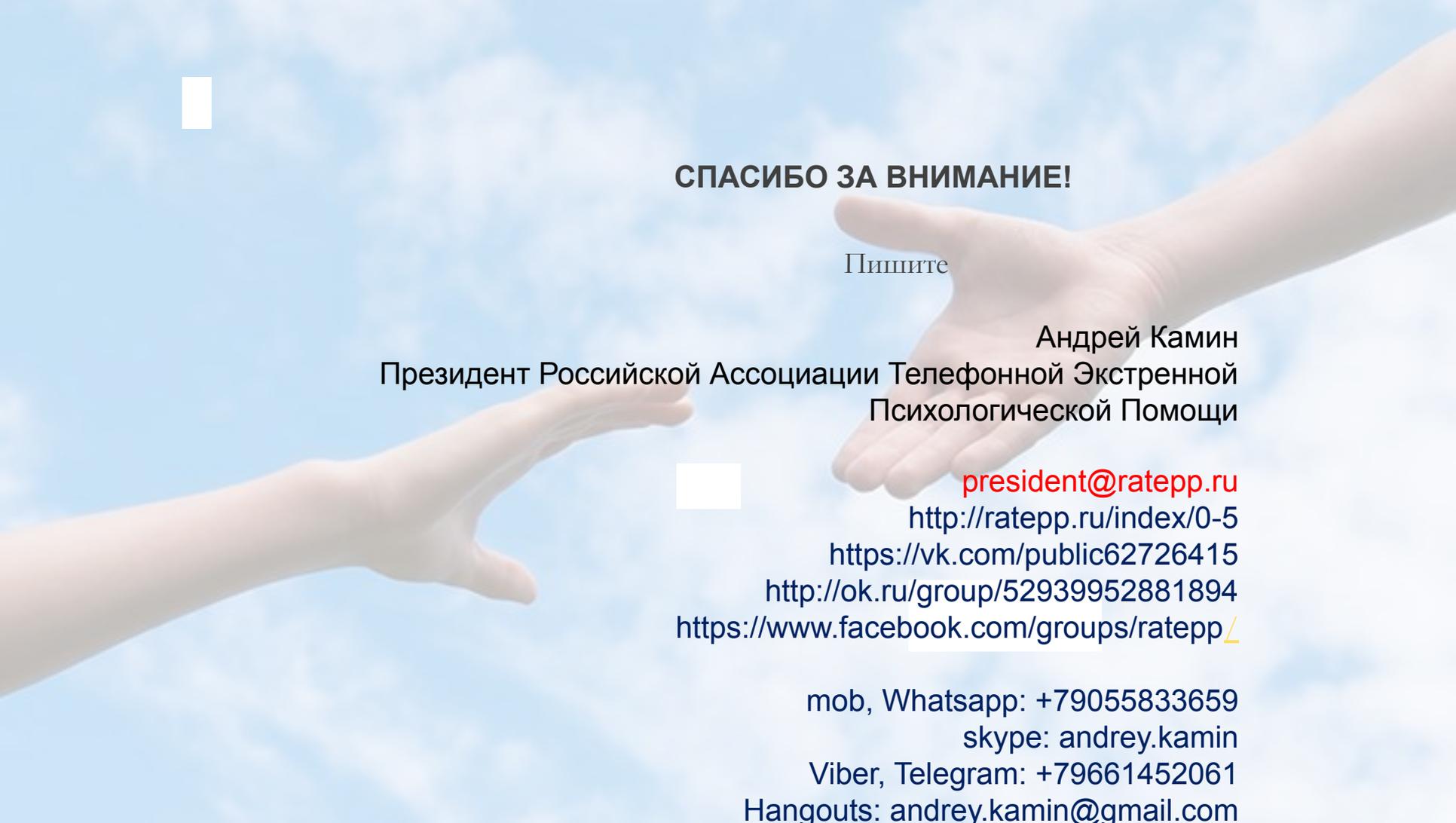


- А сейчас Саша Галочкин прочитает нам свое сочинение на тему «Как я провел лето».

## Кейс

«Как я провёл лето...»

Как я провёл лето — никого не касается.  
Это моё личное дело, так как лето —  
моё личное время, я не обязан за него  
отчитываться в сочинении. Надо  
уважать права человека! И если Вы мне  
поставите двойку за это сочинение,  
то мы с вами, Людмила Петровна,  
увидимся в Европейском суде. Вас туда  
вызовут повесткой, а я там уже и  
так буду по другим делам. А вот по  
каким — это моё личное дело  
и никого не касается!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Пишите

Президент Российской Ассоциации Телефонной Экстренной  
Психологической Помощи

Андрей Камин

[president@ratepp.ru](mailto:president@ratepp.ru)

<http://ratepp.ru/index/0-5>

<https://vk.com/public62726415>

<http://ok.ru/group/52939952881894>

<https://www.facebook.com/groups/ratepp/>

mob, Whatsapp: +79055833659

skype: andrey.kamin

Viber, Telegram: +79661452061

Hangouts: andrey.kamin@gmail.com