



Памятки по работе с риском суицидального поведения

Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения



Работа с подростками

- Поддерживать психологическую безопасность, комфортность в детском коллективе (уметь справляться с буллингом, травлей).
- Привитие навыков саморегуляции в стрессовых ситуациях, коррекция деструктивных копинг-стратегий;
- Развитие навыков жизнестойкости;
- Предубеждение/прекращение буллинга, травли;
- Обучение навыкам самопомощи в сложных ситуациях;
- Информирование о ресурсах помощи в сложных ситуациях

Диалог с подростком в кризисной ситуации



ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:	СПРОСИТЕ:	НЕ ГОВОРИТЕ:
«Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. ...»	«Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня!...»	«Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
«Вы не понимаете меня!...»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?...»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит ты недостаточно постарался!»

Правила ведения беседы при риске суицида



- Не отталкивайте его, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
- Оцените степень риска самоубийства.
- Установите контакт и заботливые взаимоотношения. Дайте знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на безопасность ребенка.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что говорит подросток.
- Говорите искренне.
- Вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
- Заключите соглашение, так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения.
- Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают еще большую подавленность.

Правила ведения беседы при риске суицида



- Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.
- Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис – это задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса
- Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.
- Предложите конструктивные подходы. Не предлагайте упрощенных решений: «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше». Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.

Правила ведения беседы при риске суицида



Одна из наиболее важных задач профилактики суицидов состоит в том, чтобы помочь определить источник психического дискомфорта. Это может быть трудным, поскольку «питательной средой» суицида является секретность.

Наиболее подходящими вопросами для стимуляции дискуссии могут быть:

- «Что с тобой случилось за последнее время?»
- «Когда ты почувствовал себя хуже?»
- «Что произошло в твоей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?»
- «К кому из окружающих они имели отношение?»

Потенциального самоубийцу следует подтолкнуть к тому, чтобы он идентифицировал проблему и как можно точнее определил, что ее усугубляет.

Примеры замещающих убеждений, которыми подростку можно помочь заменить негативные идеи, чтобы преодолеть депрессию, сопровождающуюся суицидальными настроениями:



- Мысли о самоубийстве не означают, что ты должен умереть. Они лишь показывают, насколько плохо ты себя чувствуешь.
- Вряд ли ты действительно хочешь прекращения своего физического существования. Скорее всего, ты хочешь перестать чувствовать то, что ты чувствуешь.
- Люди испытывают желание совершить самоубийство только тогда, когда находятся в состоянии глубокой депрессии. Никогда не следует принимать важных решений в состоянии глубокой депрессии.
- Разрыв отношений не стоит того, чтобы из-за этого умирать. Боль, которую ты чувствуешь - естественное состояние. Со временем это пройдет.
- В разные периоды разные люди сталкиваются с невыносимыми переживаниями или ситуациями. Нет такого человека, который не сталкивался бы с проблемами в школе или со сверстниками. Такие проблемы тоже относятся к категории «болезненных, но нормальных» и не стоят того, чтобы из-за них умирать.



ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!

**Когда вы не знаете, что сказать, не говорите
ничего. Но будьте рядом!**

**Экстренная психологическая помощь в России
для детей, подростков и их родителей:
8-800-2000-122.**

Как родителям вести себя с суицидальным подростком



НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Стыдить, ругать ребенка за его намерения	Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять ребенка одного в ситуации риска	Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что окружающие заботятся о нем
Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка	Будьте для ребенка поддержкой и опорой, что поможет справиться с возникшими трудностями



Предврассудки и факты о суициде

Предвзвудок или факт?

- Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.
- Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому безопаснее полностью избегать этой темы.
- Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.
- Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.
- Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.
- Те, кто кончают с собой, психически больны и им ничем нельзя помочь.
- Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.
- Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам, и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.
- Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.
- Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.
- Самоубийство — явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.





Предвзгляд 1: Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

- **Факт:** Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты. Дети могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки с высказыванием обид и угроз. Взрослые, игнорирующие слова и чувства своих детей, рискуют поплатиться их жизнями.

Предвзгляд 2: Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому безопаснее полностью избегать этой темы.



- **Факт:** Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

Предвзвудок 3: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.



- **Факт:** Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти от самоубийства. Особую значимость это имеет для детей и подростков. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.



Предрассудок 4: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

- **Факт:** Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Наказание нередко производит действие, противоположное желаемому. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта являются эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

Предвзгляд 5: Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.



- **Факт:** Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни. Дети, к тому же, не в полной мере осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Они думают, что, умирая (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

Предвзгляд 6: Те, кто кончают с собой, психически больны и им ничем нельзя помочь.



- **Факт:** Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Предвзгляд 7: Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.



- **Факт:** Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.



Предвзгляд 8: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам, и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

- **Факт:** Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Алкоголь и наркотики, особенно в состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

Предвзгляд 9: Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.



- **Факт:** Причин суицидального поведения так же много, как и людей, проявляющих его. Действительно, поиск общих закономерностей, применимых ко всем людям, показывает, что суицид - чрезвычайно сложное явление. Вместе с тем понимание и реагирование на суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуются лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, ПРИНЯТИЕ ЭТОГО ВСЕРЬЕЗ, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не были предложены или оказались недоступными неотложная первая помощь и поддержка.



Предвзгляд 10: Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.

- **Факт.** Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь и деятельность.



Предрассудок 11: Самоубийство — явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

- **Факт:** Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого обратить на него внимание врачей или психологов.