

БУКЛЕТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

БУКЛЕТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Суицид (самоубийство) - явление, свойственное лишь человеку.

Нет ни одного другого живого существа на Земле, которое могло бы сознательно прервать свою жизнь.

Самоубийство взрослого ...

Для кого-то – последний шанс хоть что-то решить в своей жизни, для кого-то шаг отчаяния, паническая реакция на субъективное ощущение того, что происходящее вышло из-под контроля, для кого-то бегство от невыносимых страданий....

Самоубийство ребенка -

безысходная трагедия родителей, чувство вины близких,

НЕПРОФЕССИОНАЛИЗМ СПЕЦИАЛИСТОВ

Начиная с 2003, года наша страна стала мировым лидером и по числу самоубийств среди несовершеннолетних:

каждый день 17 детей совершает самоубийство.

Попытка умереть у детей и подростков не обязательно продиктована желанием смерти.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие, воздействовать на других людей с определенной целью.

ЧЕРТЫ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

- суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
- конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
- суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
- суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;
- суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем часто нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
- средства самоубийства часто выбираются неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

К сожалению, к суицидальным высказываниям и поведению детей и подростков взрослые часто относятся как к:

- шантажу («надо же – чего захотел...»)
- эпатажу («дурью не майся»)
- несерьезной демонстративности («не выпендривайся»)
- черте субкультурного поведения («все они там что ли руки режут...»)

не замечая признаков надвигающейся трагедии.

Необходимо помнить:

своевременная помощь и поддержка ребенка в кризисном, депрессивном состоянии – эффективнейший способ профилактики деструктивного поведения и в том числе – суицида.

Вы, будучи специалистом социального центра, ограничены в возможностях:

- не знаете многих деталей жизни подростка
- не имели возможности видеть его в различных ситуациях
- ваши встречи с ним эпизодичны
- иногда вам доступен лишь разговор с подростком по телефону..

но – Вы – профессионал,

вы можете за короткий период встреч и бесед с ребенком (в том числе по телефону):

предварительно оценить ситуацию

оценить состояние несовершеннолетнего

оценить риск совершения им деструктивного поведения

провести первичную профилактическую беседу с ребенком и родителем

мобилизовать профильные службы для оказания помощи ребенку и семье
будучи свидетелем суицида:

вы можете организовать диалог с подростком до прибытия профессиональной помощи.

При поступлении сигнала о подозрении на суицидальные намерения:

По возможности поговорите с родителем (значимым близким), выясните, не появились ли в поведении ребенка в последнее время следующие факты:

- проблемы в учебе (низкая успеваемость, прогулы , опоздания),
- потеря аппетита, расстройства сна
- вызывающее поведение (уход из дома, ложь, воровство, сексуальная распущенность),
- употребление алкоголя, наркотиков,
- поведение саморазрушения (частые травмы, падения, желание попасть под машину, безрассудство),
- жалобы на здоровье,
- безразличие к внешнему виду, небрежность в одежде,
- рассуждения о самоубийстве, рассказы о своих проблемах, просьбы о помощи, беседы на мрачные темы,
- раздаривание ценных вещей
- избегание общения с родителями, сверстниками
- устные или письменные намеки, записки прямым текстом, прощальные послания и пр.

Эти признаки свидетельствуют о возможном депрессивном состоянии подростка!

Попытайтесь получить дополнительную информацию о ситуации несовершеннолетнего (у социального педагога школы, знакомых семьи, соседей, из доступных Вам документов – характеристик, личного дела и пр.).

Следующие факты условий жизни подростка могут провоцировать суицидальное поведение:

- сложности в семье: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, смерть одного из родителей;
- безнадзорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, тесных постоянных эмоциональных контактов с ним;
- неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Если Вы имеете возможность – проведите очную беседу с подростком
Помните! При беседе с потенциальным суицидентом ни в коем случае нельзя:

- отталкивать его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- предлагать то, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет»
- пытаться махом решить лежащую в основе кризиса проблему
- высказываться презрительно о суицидентах.

В процессе беседы с подростком попытайтесь:

1. Установить контакт и получить информацию, проясняющую проблему.
2. Оценить суицидальный риск.
3. Мобилизовать ресурсы

Установление контакта и получение информации, проясняющей проблему
Подростку важно знать и чувствовать, что вы интересуетесь им/ей и не боитесь суицидальных мыслей. – будьте спокойны, открыты и сосредоточены, говорите свободно о суициде, когда у вас есть подозрения.
Спросите:

Ты что, собираешься убить себя?

(Такой вопрос может показаться резким и даже бестактным, но в кризисной ситуации эффективен. Видя вашу открытость и спокойствие, подросток может понять, что суицид не является решением его проблемы)

Подростку требуется определенная смелость, чтобы рассказать о своей проблеме и планах самоубийства – помогите ему (лучше всего это сделать, задав прямые специфические вопросы о суицидальных чувствах и планах):

С каких пор ты считаешь свою жизнь столь плохой?

Думаешь ли ты о самоубийстве

Чувствовал ли ты что-либо подобное ранее?

Как ты думаешь, почему у тебя появились эти чувства?

Были ли у тебя попытки самоубийства? и т.п.

Что с тобой случилось за последнее время?

К кому из окружающих твои проблемы имеют отношение?

(Необходимо выяснить проблему, которая тревожит подростка.)

Попытайтесь отнести озвучиваемую подростком проблему к одной из групп:

- Поиск помощи. Самоубийство рассматривается, как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).
- Безнадежность. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.
- Множественные проблемы. Все проблемы настолько глобальные и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.
- Попытка сделать больно/хорошо другому человеку. Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.
- Способ разрешить проблему. Человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.

Оценка степени суицидального риска

Оцените степень погруженности подростка в депрессивное состояние (например, условно по 10 бальной шкале, оцените каждый из признаков – см. таблицу ниже). Степень депрессии часто является хорошим показателем серьезности суицидальной угрозы. Чем ярче проявления депрессии, тем выше риск суицида.

Поведенческие признаки депрессивного состояния

безнадежность; отчаяние	внутренняя напряженность
печаль, подавленность, пессимизм	конфликтность, раздражительность, бурное реагирование на обыкновенные замечания
невнимательность	чрезмерное внимание к мелочам
внезапные приступы гнева или злости	тревожность
апатия	повышенная активность, вызывающее поведение

Оцените план суицида - Как? Когда? Где? - чем более он детализирован, тем более летален. ("Как ты собираешься совершить самоубийство?", "Есть ли у тебя для этого средства (таблетки, оружие и т. д.)?", "Когда ты собираешься покончить с собой?"). Если подросток останавливается на множестве специфических деталей, говорит, что он потратил время и сделал приготовления, такие как написание прощальных записок, собирание таблеток, приобретение оружия, выбор времени, серьезность угрозы суицида резко возрастает.

При рассмотрении плана суицида необходимо оценить три важнейших элемента:

- о летальность излагаемого плана (прыжок с 10 этажа потенциально более летален, чем, например, прием таблеток),
- о доступность средств (например, попытка отравиться обеспечена наличием в семье специальных медицинских препаратов, принимаемых кем-то из родных по лечебным показаниям),
- о насколько специфичны детали (эксцентричные элементы показывают повышенность риска).

Оцените чувства и эмоции несовершеннолетнего. Серьезные суицидальные идеи обычно связаны с чувствами беспомощности, безнадежности, истощения и краха.

Помните, чем большее количество перечисленных негативных факторов задействовано в речи собеседника, тем выше суицидальный риск.

Мобилизация ресурсов

Если, на Ваш взгляд, риск совершения суицида высок:

ваши действия должны быть направлены на то, чтобы уберечь его от этого шага, пока не подоспеет помощь. Для этого:

Попытайтесь договориться о заключении своеобразного контракта - не ранить себя в течение ближайшего времени, а при возникновении такового желания – обязательно связаться с Вами по телефону. Добейтесь обещания не совершать самоубийства, не попытавшись вместе с психологом найти выход из создавшейся ситуации.

Попытайтесь актуализировать инстинкт самосохранения у подростка.

Помните - большинство потенциальных самоубийц двойственно относятся к смерти: одновременно с желанием умереть у них сохраняется желание жить, просто их не устраивает жизнь в теперешнем ее виде. Если ли у подростка есть причины умереть, важно знать, есть ли у него причины жить? Очень важно оценить эти причины. Умение специалиста проявляются в умении изменить видение подростка от отсутствия до наличия причин жить.

В процессе беседы:

— Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

— Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

— Помогите ему постичь, как управлять кризисной ситуацией. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение: подростка можно аккуратно подводить к каким-то шагам, отличным от совершения самоубийства. Для начала просто к иного рода активности. Например, позвонить тому, с кем он оказался в ссоре и т. п.

— Помогите ему найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. Убедите его в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью

— Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Вот несколько приемов, помогающих выстроить правильную беседу:

Гарантия. Если подросток заявляет, что никто не в состоянии помочь ему, вам необходимо снова и снова заверить его, что вы можете быть полезным и заинтересованы в продолжении разговора.

Подкрепление позитивных настроений. Если подросток упомянул о каких-либо своих позитивных действиях или окрыленных надеждой мыслях, помогите ему осознать их (например, если он говорит о том, что собирался

убить себя, но сначала решил обратиться к вам — усильте этот позитивный момент, скажите, что рады, что он поступил именно так).

Предоставьте альтернативный способ выражения чувств. Эта стратегия предполагает помощь в идентификации поступков, которые подросток мог бы совершить вместо попытки самоубийства.

Признание страданий. Вербально подтвердить понимание того, что угроза (или попытка) суицида демонстрирует страдания этого человека, можно следующим образом:

- 1) серьезно отнестись к его заботам и сложившейся ситуации;
- 2) объяснить, что нет нужды совершать это действие для того, чтобы доказать существующее положение;
- 3) попробовать альтернативные варианты.

Например: «Тот факт, что ты обратился ко мне и обсуждаешь тему самоубийства, ясно говорит, что тебе плохо и нужна помощь. Теперь, когда я все это знаю, нет нужды причинять себе вред, давай лучше обсудим, как тебе помочь».

Поиск источника эмоций. Обратившемуся предлагается установить непосредственные причины своего эмоционального состояния («Что именно в этой ситуации так тебя ранит?»). Этот прием помогает осознать связь между поступками значимого другого и собственными эмоциями.

Терапия успехами и достижениями. Особенно эффективно для людей неуверенных в себе, застенчивых, с низкой самооценкой. Рассказывая о себе, подросток может сообщить и о своих трудностях, которые ему приходилось преодолевать. Консультант тактично подчеркивает эти успехи, формируя у собеседника представление о себе как личности, способной к преодолению трудностей.

Планирование. Консультант побуждает подростка к вербальному оформлению планов предстоящей деятельности (отличной от суицида, «замещающей суицид»).

Самое главное во взаимодействии с суицидально настроенным подростком является умение как можно дольше поддерживать разговор.

Важнейший показатель успешности вашей деятельности - реакция собеседника на ваши попытки разобраться в ситуации:

Если собеседник способен помочь вам, следует за вами - это обнадеживающий знак. Улучшение настроения или размышления во время разговора - добрый знак, показывающий способность человека принять предлагаемую помощь.

Если же не смотря на все Ваши усилия, Вы видите, что он не желает разговаривать, обсуждать проблему, отказывается от заключения контракта и имеет ряд других отягчающих факторов, перечисленных выше, включая хорошо продуманный план - риск самоубийства высок.

Попытайтесь задержать несовершеннолетнего под любым предлогом, свяжитесь со специалистами.

Организуите оказание экстренной помощи специалистом.

Убедитесь в том, что профессиональная помощь оказана.

Свяжитесь со значимыми для ребенка людьми. Поговорите с родителем, значимым близким для подростка. Помогите им правильно выстроить отношения с ребенком для обеспечения эмоциональной поддержки.

Вероятность самоубийства в этом случае резко снижается.:

Скажите значимым близким:

· Для ребенка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого родителя являются мощными ободряющими средствами.

· Дети, которые планируют или планировали суицид страдают от сильного чувства отчуждения - Ваша постоянная готовность выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с Вами, будет большим облегчением для отчаявшегося ребенка. Не игнорируйте ребенка, не критикуйте и не осуждайте его.

Если критическая ситуация и миновала, расслабляться не стоит. За улучшение часто принимают повышение психической активности. Бывает так, что накануне самоубийства депрессивные дети просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Но эти поступки могут свидетельствовать о решении умереть.

Поддержка накладывает на Вас определенную ответственность. Не оставляйте ребенка одного. Оставайтесь с ним как можно дольше. Если замечаете изменения в настроении или поведении ребенка, попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не придет помощь. Возможно, придется позвонить в скорую помощь или обратиться в поликлинику.

Не бойтесь обратиться за помощью к специалистам. Они хорошо информированы, могут правильно оценить серьезность ситуации, оказать Вашему ребенку своевременную профессиональную помощь.

Если Вы являетесь участником телефонного разговора с потенциальным суицидентом:

1. Спросите, есть ли там, где ваш абонент, еще кто-нибудь.
2. Наблюдайте за энергетическим уровнем (не «падайте» вместе с абонентом).
3. Не забрасывайте абонента вопросами. Внимательно собирайте информацию!
4. Если есть средства суицида, уточните о них детали (узнайте о пулях, их тяжести, местоположении; если таблетки - то сколько их и какие и пр).
5. Спросите об алкоголе, наркотиках и пр. (если употреблялись - риск выше).
6. Не давайте абоненту уснуть; не позволяйте лечь.
7. Попытайтесь очень аккуратно узнать местонахождение подростка (адрес, точное местоположение – например, около лифта на 7 этаже дома, описание местности, топографические ориентиры и пр.)

Помните, что излишне настойчивые и прямые вопросы о местонахождении подростка при телефонном звонке могут быть интерпретированы как попытка «схватить» его.

Параллельно с разговором попытайтесь привлечь к решению проблемы

коллегу, связаться со специалистами экстренной службы помощи, скорой, милиции, указав им место нахождения ребенка.

6. Поддерживайте разговор до тех пор, пока помощь не будет оказана
Спросите: "Какая часть в тебе хочет жить?"

Спросите: "Что ты хочешь сказать своей смертью? Кому?"

Следуйте за злостью, которая должна излиться во что бы то ни стало.

Если Вы - свидетель попытки суицида.

Безусловно, лучше, если беседу с человеком в этом состоянии ведет профессионал, однако его может не быть либо он еще не прибыл, а подросток уже стоит на карнизе высотного дома.

В процессе беседы-спасения с суицидентом необходимо попытаться решить две задачи:

1. Проявить участие
2. Мотивировать отказаться от самоубийства