

СТРАТЕГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ С ПРОБЛЕМОЙ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО

Раева Татьяна Викторовна

д.м.н., зав.кафедрой психиатрии и
наркологии Тюменского ГМУ

ПОСЛЕ СУИЦИДА

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

Родители, родственники

Друзья, одноклассники

Учителя, классный
руководитель

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

УЦЕЛЕВШИЕ ПОСЛЕ САМОУБИЙСТВА
(англ. Survivors)

ПОСТВЕНЦИЯ

*психологический
дебрифинг для
одноклассников,
педагогов*

*индивидуальное
психологическое
консультирование*

*содействие в
организации медико-
социальной
реабилитации детей*

**классные часы на
формирование
позитивного
мышления**

родительские собрания

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

Осуществляет междисциплинарная группа
психолого-педагогического сопровождения

БРЕМЯ СЕМЬИ СУИЦИДЕНТА

-  1 Завершенный суицид - Острая реакция горя.
-  2 Психические расстройства (расстройства адаптации, тревожные и депрессивные и др. нарушения).
-  3 Психосоматические расстройства.
-  4 Риск суицида.
-  5 Неадаптивные стратегии совладания с ситуацией.

Члены семьи суицидента, как правило, не получают психологической помощи.

СУИЦИДАЛЬНЫЙ КРИЗИС

Для родителей – суицид ребенка является травматическим событием

- Чрезвычайно опасное внешнее событие, для проработки которого не существует внутренних моделей

危機

«Опасность»

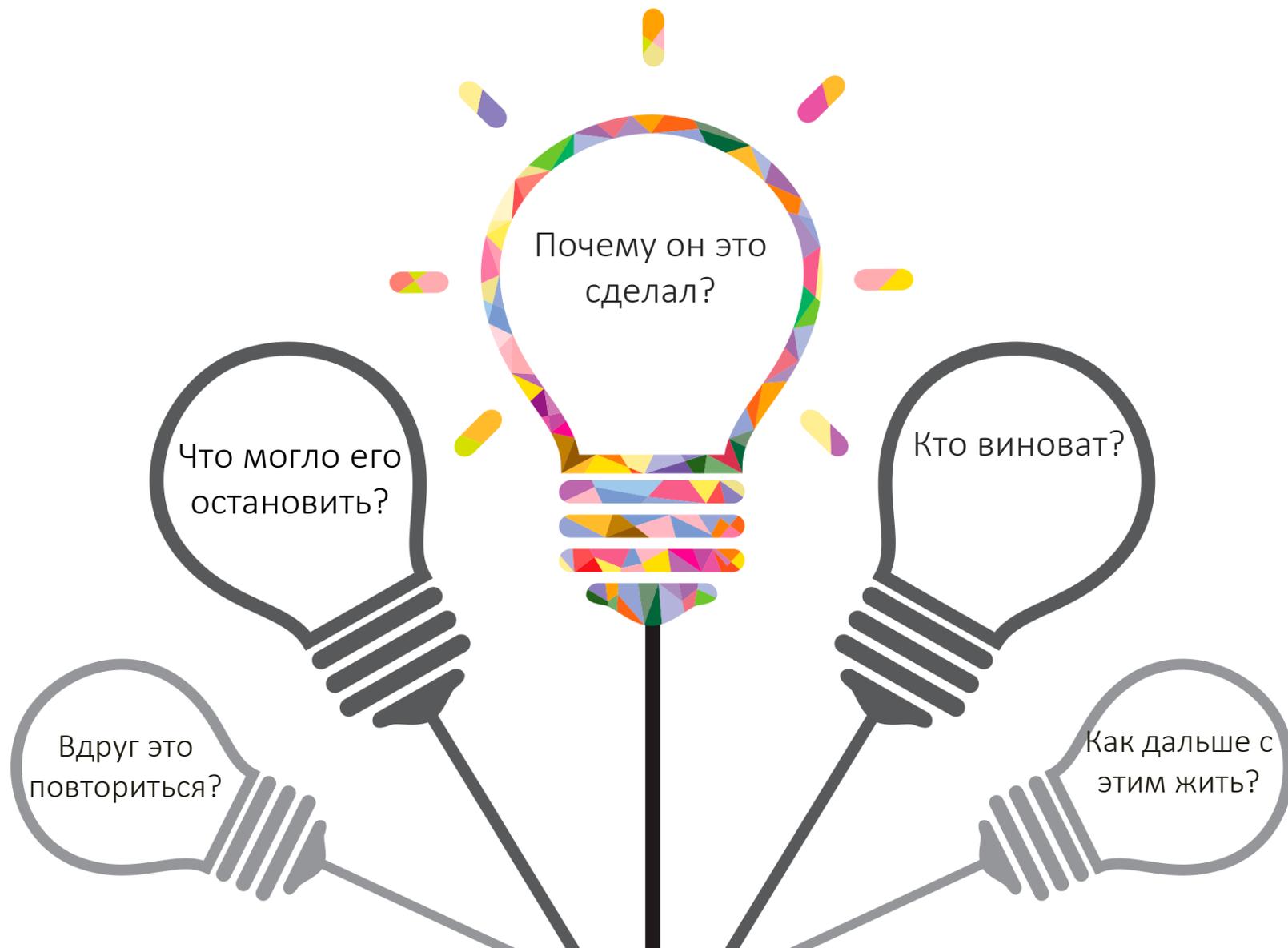
«Возможность»

Последствия травмы

- Крушение стратегий преодоления и понимания себя и окружающего мира

Единственный способ избавиться от боли – это не убить ее, а пережить.

МУЧИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ



ЭМОЦИИ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Чувство растерянности, вины, стыда, гнева.

Тревожность, иррациональный страх, паника.

Ощущение отвержения.

Чувство изолированности.



Тревожные мысли создают маленьким вещам большие тени
(Шведская поговорка)

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. Если эти установки и желания осознанно не исследовать, то...



1 Специалист попадает в «рабство» к суициденту и его семье

2 Роль спасателя

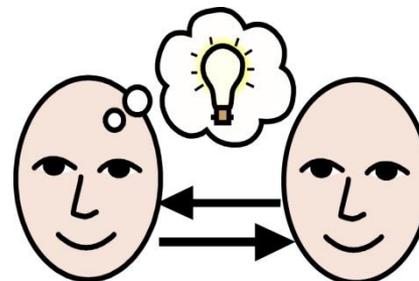


«Мой ребенок не хочет жить...» ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ



Активизация
ресурсов семьи

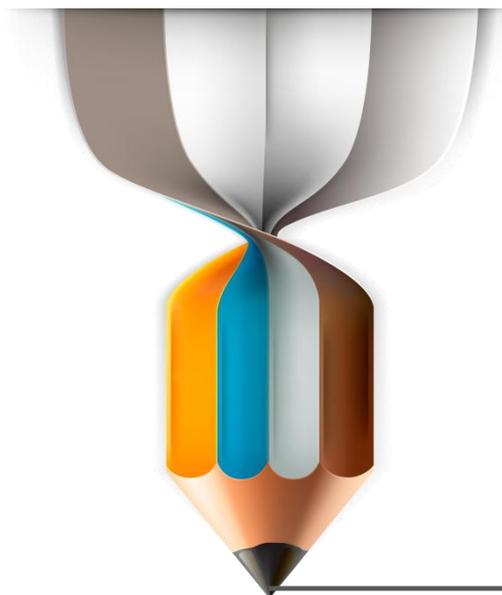
Особого внимания заслуживают члены семьи суицидента, после незавершенного подросткового суицида



Понимание,
принятие
ситуации,
интеграция



Освобождение от
деструктивных
эмоции



ЭТАПЫ РАБОТЫ

1

Раскрытие причины суицидального кризиса

2

Нормализация реакций семьи на суицид подростка, снижение тревоги и напряжения

3

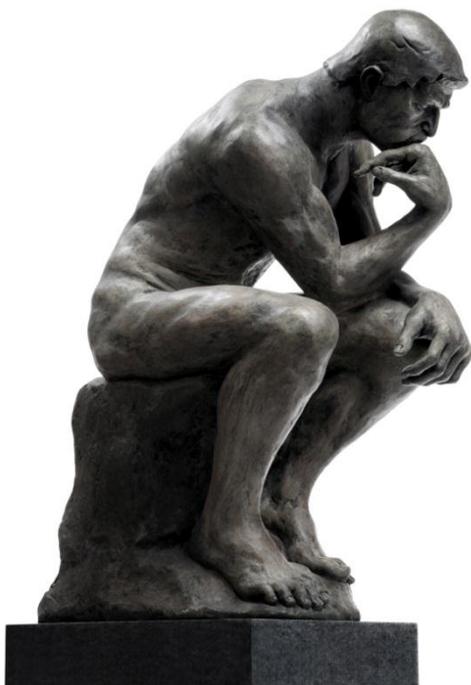
Поощрение выражения гнева и других отрицательных эмоций

4

Активация привычных стратегий преодоления трудностей

5

Обучение навыкам самопомощи. Поиск ресурсов



Контроль и регулирование поведения подростка после незавершенного суицида со стороны родителей – **этого достаточно?**

Так можно укрепить склонность к возложению на других ответственности за свою жизнь

Важно!

Родителям необходимо осмыслить, как подросток использует предполагаемую смерть как часть своих механизмов адаптации, понять и поддержать его в разрешении этих проблем

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**

СОЦИАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

интерпретируют социальные события в чрезвычайно негативной манере

чрезмерно фокусируются на себе; хуже воспринимают внешние сигналы

сознание наполнено искаженными образами самих себя в глазах окружающих;

используют свои внутренние ощущения для того, чтобы сделать ложные выводы о том, какими они представляются окружающим

Социальная тревожность

Нарастание дискомфорта и поведенческих проявлений тревоги в ситуации вынужденного непосредственного контакта.

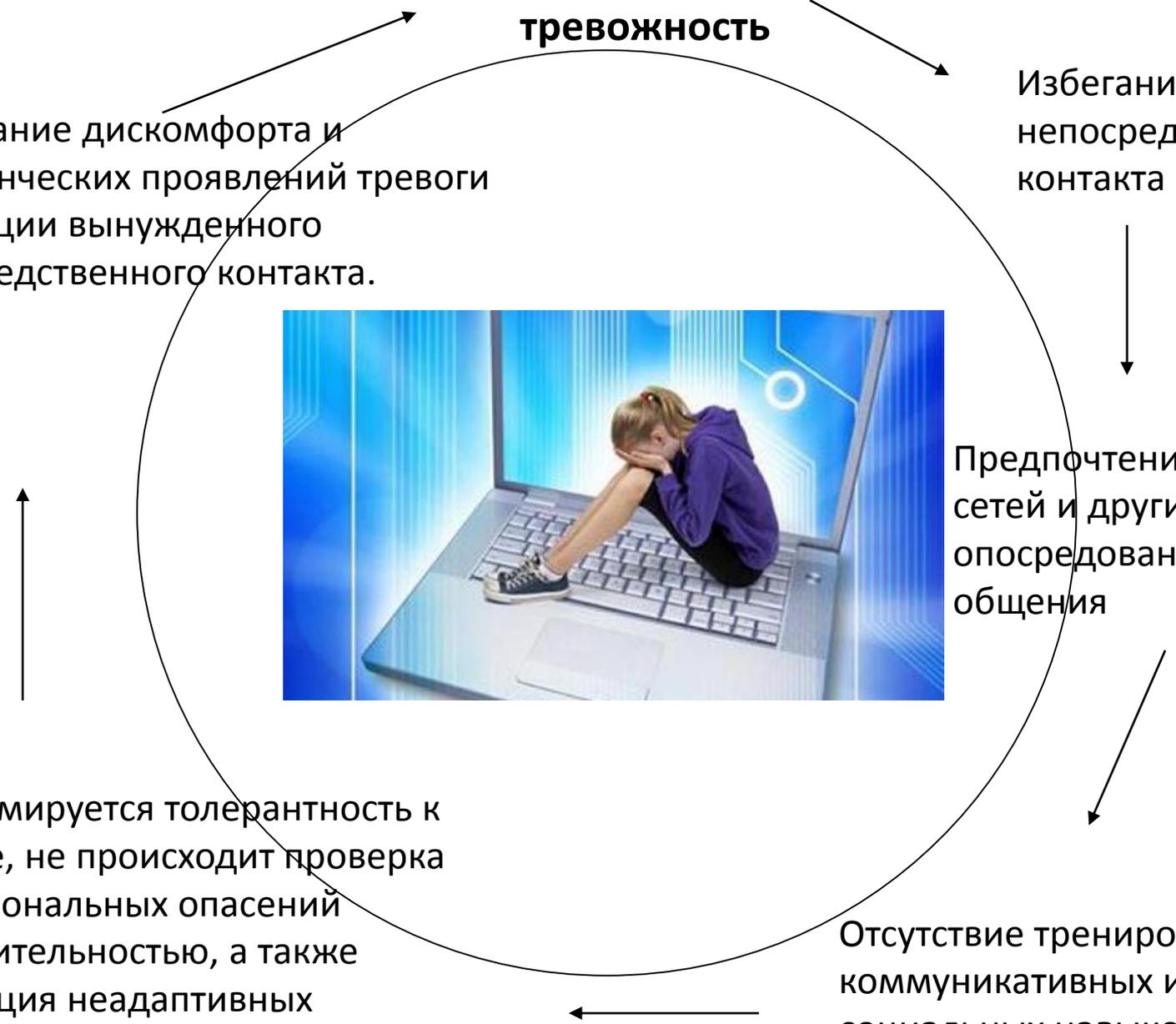
Избегание непосредственного контакта



Предпочтение социальных сетей и других опосредованных способов общения

Не формируется толерантность к тревоге, не происходит проверка иррациональных опасений действительностью, а также коррекция неадаптивных коммуникативных паттернов

Отсутствие тренировки коммуникативных и социальных навыков



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

СОЦИАЛЬНОЕ ПОЗНАНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ

Степень эмоциональной близости конкретных дружеских отношений пропорциональна времени, которое в них инвестируется (Dunbar, 2011).

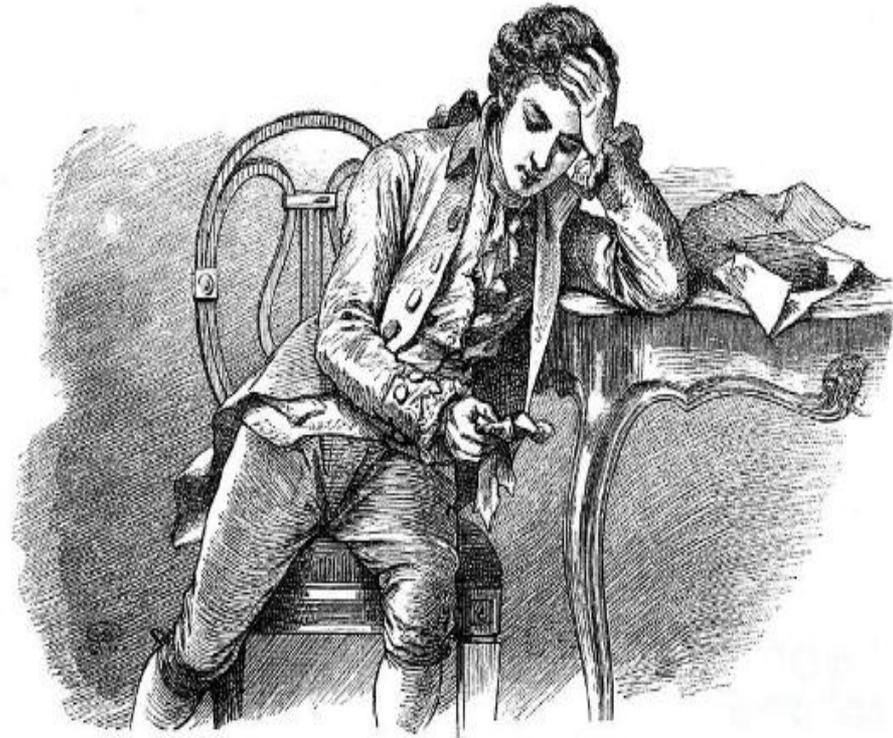
Чрезмерно большие социальные сети и **дефицит непосредственного (face to face) контакта** резко снижают качество отношений и удовлетворенность от них (Dunbar, 2012).

Важнейший буфер и протектор психического здоровья – *эмоциональная поддержка* - оказывается под угрозой.

Robin Ian MacDonald Dunbar — британский антрополог и эволюционный психолог, специалист по поведению приматов, директор Института когнитивной и эволюционной антропологии Оксфордского университета

Подражание и среда

Эффект Вертера — массовая волна подражающих самоубийств, которые совершаются после самоубийства, широко освещённого телевидением или другими СМИ, либо описанного в популярном произведении литературы или кинематографа



Иоганн Вольфганг Гете
«Страдания юного Вертера» 1774 г.

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)



← Есть новые теги #млечныйпуть и #150звезд

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

Суицид и влияние массовой культуры

Умышленная вовлечение в
суицидальное поведение с
помощью текстовой и
аудиовизуальной
информации.

**Романтизация образа китов
(дельфинов)**



Технология противостояния

- Деромантизация суицида – инвалиды (широко и в СМИ)
- Включение соцсетей в борьбу с деструктивным контентом
- Пресечение противоправной деятельности организаций, осуществляющих финансирование и деятельность деструктивных групп
- Законодательные акты



Технологии помощи

- Общая база служб и ресурсов оказывающих помощь суицидентам
- Книги и буклеты для профилактики суицидального поведения (библиотеки, учебные заведения, организации, храмы и др.)



Сайт и форум www.pobedish.ru

- www.pobedish.ru – крупнейший в СНГ интернет-проект по содействию в предотвращении самоубийств.
- Сайт в интернете с подробной информацией о подразделениях суицидологической службы Российской Федерации по регионам с указанием телефонов доверия, адресов кабинетов социально-психологической помощи и кризисных стационаров, а также с ссылкой на интернет-службу экстренной психологической помощи МЧС.
- Полезные и практичные материалы, написанные врачами, психологами, священниками и другими авторами



Просьбы о помощи Форум Отзывы Контакты

Жизнь – ВОЙНА
Суицид – ДЕЗЕРТИРСТВО

ТЫ ПОБЕДИШЬ! ru

«Я совершил самоубийство»

Психология самоубийства

Откуда мысли о суициде

Судьба родных самоубийцы

Рассказы о самоубийстве

Про смерть

Смысл жизни человека

Плохие отношения с родителями

Потеря работы, долги, крах

Смысл страданий

Лечение депрессии

Как избавиться от страха

Если ты в депрессии или хочешь покончить жизнь самоубийством

Безусловно, было бы гораздо приятнее находиться не в окопах, а где-нибудь на морском берегу. Но всё же мы находимся на войне.

Поражение начинается с заблуждений. Победа - с верной оценки ситуации.

Мы поможем тебе понять, в чем смысл этой войны, в чем смысл жизни; где в этой войне свои, где враги; откуда берутся мысли о самоубийстве. Ты сможешь узнать, что тебя ждет после смерти. Эксперты расскажут тебе о том, как избавиться от депрессии.

Ты знаешь, что значит проиграть в этой войне, что будет с близкими людьми, если совершишь самоубийство. Ты сможешь прочитать истории о самоубийстве, рассказанные теми, кто пробовал покончить с собой.

Главная страница • Ц • X

www.pobedish.ru Главная страница • Штаб сайта Pobedish.ru

ТЫ ПОБЕДИШЬ! ru

Штаб сайта Pobedish.ru
Преодоление суицида
и обретение радости жизни

Поиск...
Расширенный поиск

Список форумов Pobedish.ru

FAQ Регистрация Вход

Текущее время: 20 май 2013, 19:11

Сообщения без ответов • Активные темы

О САЙТЕ И ФОРУМЕ	ТЕМЫ	СООБЩЕНИЯ	ПОСЛЕДНЕЕ СООБЩЕНИЕ
 Правила форума, объявления администрации Сообщения пользователей размещаются с пренодерацией	5	23	katya 13 авг 2011, 12:22
 Новости проекта	7	93	Волна 08 апр 2013, 18:12
 О форуме, сайте и модерации Идеи, критика, помощь. Также, уважачные пользователи, в данном разделе вы можете задать все интересующие вас вопросы администрации форума. Подфорумы: DТехнические вопросы	26	912	Татьяна41 Сегодня, 10:24

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ	ТЕМЫ	СООБЩЕНИЯ	ПОСЛЕДНЕЕ СООБЩЕНИЕ
 Не хочу жить Крик о помощи	566	24776	Юлища 16 минут назад
 Думаю о суициде, но умирать не хочу Не хочу умирать. Хочу найти решение проблемы.	306	11109	Юлища 19 минут назад



Жизнь – ВОЙНА
Сущия – ДЕЗЕРТИРСТВО

ТЫ ПОБЕДИШЬ! ru

- Разделы просьб о помощи на сайте и форуме на котором помогают специалисты и подготовленные волонтеры (врачи, психологи, священники, волонтеры, часть из которых преодолела душевные кризисы).
- Имеется разделы консультаций психиатра (первичная оценка, в большинстве случаев с последующими рекомендациями очных консультаций) и психолога.
- Жесткая модерация
- Взаимодействует с Центром кризисной психологии при храме Воскресения Христова, созданным по благословению Святейшего патриарха Алексия II
- Взаимодействует с дружественными проектами: www.memoriam.ru , www.perejit.ru, www.vetkaivi.ru, www.realisti.ru, www.realove.ru
- Высокая посещаемость (около 13000 человек в сутки).



ИНТЕРНЕТ-СЛУЖБА
**ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ МЧС РОССИИ**

Телефон горячей линии

круглосуточно – анонимно – бесплатно

+7 (499) 216-50-50



Портал МЧС России

[Войти в личный кабинет](#)

<http://www.psi.mchs.gov.ru/>

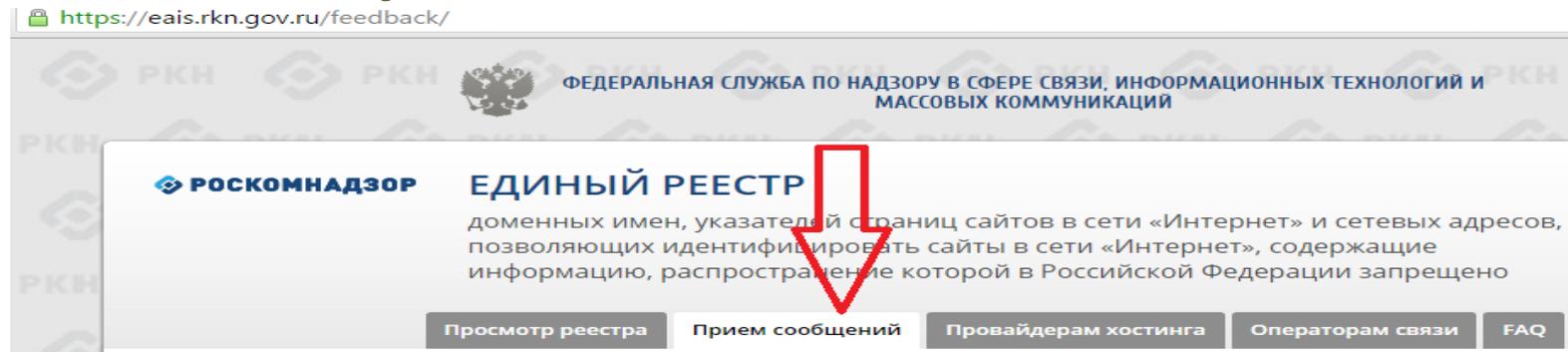
Плюсы:

- Простота получения первичных консультаций.
- Возможность перевода сложных случаев на телефонное консультирование. Рекомендации очных консультаций.
- Качественные информационные материалы, но в малом количестве.

Сложности :

- Слабая индексация в поисковиках.
- Непрофильность.
- Сложность оценки суицидального риска при удаленном консультировании
- Слабое взаимодействие с медицинскими учреждениями.
- Отсутствие информации о суицидологических службах на сайте.

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

веб-сайт

признаки призыва к самоубийству

Выберите файл | Файл не выбран

видео изображения
 фото изображения
 текст
 online-трансляция
 другая информация

свободный

ЗАПРЕЩАТЬ ИНТЕРНЕТ ПОДРОСТКУ?

То, что нам мешает, нам поможет:

использование компьютерных технологий в психопрофилактике суицидов

Компьютеризированные программы тренингов социальных и когнитивных навыков

Тренинги когнитивных
навыков



Тренинги социальных
навыков



Тренинги,
направленные на
развитие социального
познания



Примеры упражнений на развитие социального познания (распознавание эмоций)

RIGHT

SAD

ANGER

SURPRISE

FEAR

DISGUST

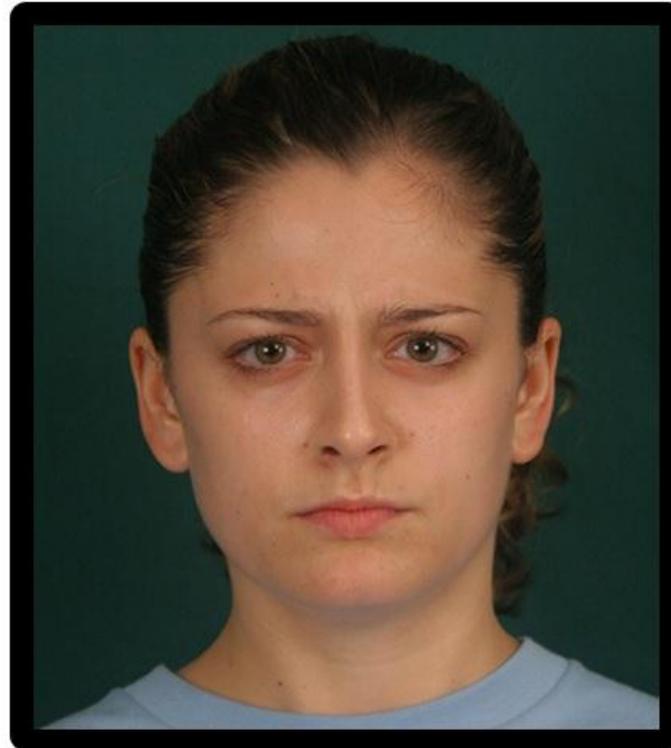
CONTEMPT

HAPPY

SLOWER

NORMAL

FASTER



The correct expression is

ANGER

1 of 3



РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

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



ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР ОТНОШЕНИЙ 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

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ: общественные образовательные программы

Джон Донн, эпиграф к роману "По ком
звонит колокол" Эрнеста Хэмингуэя

Нет человека, который был бы как Остров,
сам по себе, каждый человек есть часть
Материка, часть Суши; и если Волной
снесет в море береговой Утес, меньше станет
Европа, и также если смочит край Мыса и
разрушит Замок твой и Друга твоего;
смерть каждого Человека умаляет и меня,
ибо я един со всем Человечеством,
а потому не спрашивай никогда, по ком
звонит Колокол; он звонит и по Тебе.



*Не падай духом
где попало*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Берегите себя и своих близких