

Рекомендации для педагогов учреждения образования по профилактике суицидоопасного поведения обучающихся

Информация, свидетельствующая о возможной угрозе совершения суицида

Пребывание в трудной жизненной ситуации

К трудным жизненным ситуациям или ситуациям риска, провоцирующим обучающихся на совершение суицида, относятся:

- 1) ситуации, переживаемые как обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства;
- 2) разрыв отношений или смерть значимого человека;
- 3) конфликтные отношения в семье, учреждении образования;
- 4) запугивания, издевательства со стороны сверстников, длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы;
- 5) серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, учреждения образования к итоговым результатам обучения;
- 6) нежелательная беременность, аборт, его последствия;
- 7) серьезная болезнь.

Педагоги могут наблюдать следующие изменения:

- 1) изменение внешнего вида обучающегося;
- 2) самоизоляция в учебной и внеучебной деятельности;
- 3) ухудшение работоспособности;
- 4) частые прогулы (отсутствие на определенных занятиях или производственной практике);
- 5) резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- 6) рисунки на темы смерти на последних страницах тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления на учебных занятиях и т.п.

Сверстники могут наблюдать следующие изменения:

- 1) самоизоляция, прерывание дружбы;

- 2) резкие перепады настроения, несвойственные ранее;
- 3) повышенная агрессивность;
- 4) самоповреждающие действия;
- 5) постоянно поднимаемая в разговорах тема смерти, самообвинения, интерес к способам самоубийства;
- 6) внезапное изменение внешнего вида;
- 7) утрата обычных интересов и т.п.

Родители или лица их заменяющие могут наблюдать следующие изменения:

- 1) изменение настроения, питания, сна;
- 2) изменение отношения к своей внешности;
- 3) уход от контактов в семье, близком окружении, самоизоляция;
- 4) интерес к теме смерти (появление в доме литературы, переписка в сети Интернет по данной теме, посещение тематических сайтов и т.п.);
- 5) нежелание посещать спортивные секции, кружки, учреждение образования (в том числе увеличение числа прогулов);
- 6) серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли и др.) и т.п.

Рекомендации для педагогов-психологов учреждения образования по проведению беседы с обучающимися, размышляющими о суициде

Эрл Гроллман, автор 24 книг

Автор рекомендует не просто принять суицидента как личность, способную на самоубийство, но и признать за человеком формальное право совершить такой шаг. А во время самого диалога взрослому рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, так как учащиеся очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать молодого человека за любые, самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют обучающегося ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений молодого человека о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку учащиеся зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- привести конструктивные способы решения проблемы;
- одновременно стремиться вселить в молодого человека надежду, которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Рекомендации для обучающихся по самопринятию своей личности

Урок любви к самому себе

Советы доктора психологии из Калифорнии Фриды Порат

1. Принимайте себя таким, какой Вы есть.
2. Принимайте себя таким, каким Вы хотите быть.
3. Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда Вы в состоянии это сделать.
4. Полюбите свой образ, свой имидж: свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться и плакать.
5. Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
6. Будьте «позитивно эгоистичны»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что Вы – человек, единственный в своем роде. И другого такого нет, не было и не будет на Земле.
7. Уважайте свое время: время – это жизнь.
8. Разрешайте себе радоваться и получать удовольствия. Позволяйте себе быть таким, какой Вы есть. Вы несете ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.
9. Учитесь принимать решения и воплощать их в жизнь.
10. Не ждите, что кто-то вернет Вам Ваше самоуважение. Только Вы сами можете с этим справиться!

ГЛОССАРИЙ

Адаптация – это состояние динамического соответствия, равновесия между живой системой (человеком) и внешней средой. В норме все субъекты учебно-воспитательного процесса должны адаптироваться к условиям образовательного учреждения, причем на трех условиях: физическом, психическом и социальном.

Амбивалентность аутоагрессивных (суицидальных) мотивов – психическое состояние, характеризующееся одновременным существованием аутоагрессивных (суицидальных) и антисуицидальных мотивов. Практически всегда присутствует в пресуицидальном периоде. Может использоваться как основа для проведения коррекционных и профилактических мероприятий путем активизации антисуицидальных факторов личности.

Антисуицидальный барьер – комплекс социально-психологических факторов личности, препятствующий формированию суицидальной активности или обесценивающий ее значимость как способа разрешения психотравмирующей ситуации. Может быть представлен религиозными верованиями о греховности суицидального поведения, социальными установками, обусловленными наказуемостью суицидальных действий (в том числе уголовной), эстетическими представлениями о «некрасивости» самоубийства и т.д.

Аутоагрессия – агрессия, направленная на себя.

Аутодеструкция, или саморазрушение, включает в себя деструктивные изменения личности и физическое уничтожение человеком самого себя – суицид.

Групповой суицид (индуцированный суицид) – одновременное осуществление суицидальных действий группой лиц, объединенных какими-либо идеологическими представлениями (религиозные верования, «идеологическая платформа» молодежных группировок и т.д.). Часто является следствием реакции группирования, характерной для подросткового возраста.

Депрессия (лат. deprimō – давить, подавить) – психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т.д.), двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Истинные суицидальные действия – осознанные преднамеренные действия, целью и мотивом которых является добровольное лишение себя жизни.

Кризисная ситуация – условия и (или) факторы, приводящие к жизненным изменениям и возникновению психологических проблем, с которыми гражданин не может справиться привычными для него способами.

Кризисное состояние – психическое (психологическое) состояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму (вследствие резкого изменения образа жизни, внутриличностной картины мира) или находящегося под угрозой возникновения психотравмирующей ситуации. Характеризуется чувством беспокойства, тревоги различной интенсивности, фиксацией на психотравмирующей ситуации, переживаниями собственной несостоятельности, беспомощности, безнадежности, пессимистической оценки собственной личности, актуальной ситуации и будущего, выраженными затруднениями в планировании деятельности. Является одним из основных и непосредственных условий суицидогенеза.

Мотивы суицидального поведения – личностные побуждения, вызывающие желание добровольного ухода из жизни и определяющие суицидальную направленность поведения человека.

Паттерн (англ. pattern – модель, образец, шаблон, система) – набор стереотипных поведенческих реакций и последовательностей действий.

Пик суицидальной активности – определенный временной период, когда с наибольшей частотой для данной популяции или на данной территории совершаются самоубийства (суицидальные попытки).

Постсуицидальный период – временной промежуток после совершения суицидальной попытки.

Пресуицид – период от возникновения суицидальных мыслей до попытки реализации.

Пресуицидальный синдром – психологический симптомокомплекс, сопутствующий формированию суицидального поведения. В основе – «ограничение психической жизни», обусловленное личностными установками или особенностями интерперсонального контактирования. Включает в себя сужение аффективной сферы с ограничением межличностных контактов, усиление «агрессивности», направленной против себя, суицидальные фантазии.

Психическая травма – какая-либо личностно значимая ситуация (явление), имеющая характер патогенного эмоционального воздействия на психику человека, психологически тяжело переносимая и способная, при недостаточности защитных психологических механизмов, привести к психическим расстройствам. Практически всегда является причиной или триггером суицидогенеза. Ситуация, в которой человек получает психологическую травму, называется психотравмирующей.

Психологическая защита – регулятивная система психической стабилизации личности, направленная на устранение (уменьшение) негативного эффекта, вызванного каким-либо психотравмирующим воздействием.

Психологическая помощь – комплекс мероприятий, направленных на содействие гражданам в предупреждении, разрешении психологических проблем, преодолении последствий кризисных ситуаций, в том числе путем активизации собственных возможностей граждан для самостоятельного предупреждения, разрешения возникающих психологических проблем, преодоления последствий кризисных ситуаций и создания необходимых для этого условий, на информирование граждан о причинах психологических проблем и способах, средствах их предупреждения и разрешения, на развитие личности, ее самосовершенствование и самореализацию.

Психотерапевтические методы коррекции суицидальной активности – различные виды психотерапии, направленные на коррекцию и профилактику суицидальной активности.

Самоповреждающее поведение – это поведение, которое связано с нанесением человеком себе физических повреждений без суицидального намерения, которые видно дольше нескольких минут.

Самоповреждение – попытка самоисцеления, когда локальное саморазрушение, будучи формой частичного суицида, предотвращает тотальный суицид.

Самопринятие – степень принятия человеком самого себя, удовлетворенность нынешним уровнем индивидуального развития, личностных особенностей.

Самоубийство или суицид – самодеструктивное поведение человека, направленное на намеренное лишение себя жизни, а также отказ от реальных возможностей избежать смерти в критической ситуации.

Синдром острого горя – психологический комплекс симптомов, развивающийся после смерти особо значимого человека (любимый, любимая; муж, жена; дети, родители и т.д.).

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции.

Суицидальное покушение – суицидальный акт, не завершившийся летально по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).

Суицидальные жесты – действия, обусловленные потенциально аутодеструктивными тенденциями личности, но без риска причинения себе значительного вреда.

Суицидальные замыслы – активная форма суицидальности, когда продумываются способы суицида, время и место действия.

Суицидальные мысли – пассивная (внутренняя) форма суицидального поведения, характеризуется представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляется в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.

Суицидальные намерения предполагают присоединение к замыслам волевого компонента.

Суицидальные попытки или парасуицид – демонстративно-установочные действия, при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако вышесказанное не снижает потенциальной опасности подобных действий.

Суицидальные проявления – суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Суицидальные фантазии – представления о возможности разрешения психотравмирующей ситуации с помощью собственной смерти, самоубийства; носят пассивный характер без четкого осознания и характера самопроизвольной суицидальной активности.

Суицидальный риск – степень вероятности возникновения суицидальных побуждений, формирования суицидального поведения и осуществления суицидальных действий. Степень выраженности суицидального риска (вероятность осуществления суицидальных действий) можно определить путем сопоставления суицидогенных и антисуицидальных факторов личности, а также степенью влияния личностно-ситуационных (характер и значимость суицидогенного конфликта) и средовых (социально-демографических) факторов.

Суицидоопасное поведение – аутоагрессивное поведение, обусловленное явным или скрытым намерением умереть и проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение. Выделяют «внутренние» и «внешние» формы суицидального поведения. К «внутренним» относят фантазии, мысли и образы суицидальной направленности.

Танатос – инстинкт смерти, энергия которого направлена на разрушение и прекращение жизни.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, т.е. в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.