

Методические рекомендации «Профилактика суицидального риска» - методист М.А.Евсеева

Важным направлением профилактики суицидального риска у учащихся является работа с родителями

Зачастую причинами самоубийства подростков становятся проблемы в семье (семейное неблагополучие в силу различных причин: развод родителей, смерть одного из родителей, алкоголизм одного или обоих родителей, семейные и детско-родительские конфликты и пр.).

Зачастую «конфликт отцов и детей», холодность и отчуждённость, равнодушие и безразличие во взаимоотношениях, отсутствие доверительного контакта и взаимопонимания между детьми и родителями приводят к тому, что подросток остаётся один на один со своими проблемами, и толкают его на путь саморазрушающего поведения.

Порой родители даже не догадываются и не задумываются о том, что даже незначительная, на их взгляд, конфликтная ситуация может стать суицидоопасной для ребёнка и особенно для подростка в силу его возрастных особенностей. Они недооценивают то, насколько значимыми являются для детей их помощь и поддержка.

В связи с этим, родителей школьников необходимо познакомить с информацией о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста, ознакомить с возможными причинами, факторами, динамикой суицидального поведения подростков, снабдить рекомендациями о том, как заметить надвигающийся суицид, и что делать, если у ребенка замечены признаки суицидального поведения.

Мероприятия

- ↗ Родительский лекторий «Подростковый суицид» (по возможности с приглашением специалистов: медицинских работников, представителей правоохранительных органов и др.);
- ↗ Информационные листы и памятки для родителей (они должны содержать не только рекомендации, но и информацию о специальных службах оказания помощи, номера телефонов кризисных телефонных линий («Телефонов доверия»), кризисных центров, служб неотложной психиатрической помощи);
- ↗ Психолого-педагогическое консультирование родителей по вопросам проблемных (конфликтных) взаимоотношений с детьми;
- ↗ Работа с семьёй ребёнка, попавшего в трудную жизненную ситуацию или испытывающего кризисное состояние.

Педагоги в работе с родителями должны обратить внимание (диагностика в ходе беседы с родителями)

- Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого)
- Наличие алкоголизма у родственников
- Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст)
- Наследственная отягощённость (конкретно у кого, характер отягощённости, по какой линии)
- Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)
- Социальное положение родителей
- Личностные качества родителей:

- мать: любящая, отвергающая, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная

- отец: любящий, отвергающий, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный

Лидерство в семье

Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.

Положение ребёнка в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)

Неправильные формы семейного воспитания - отсутствовали, потворствующая гиперпротекция, доминирующая гиперпротекция, эмоциональное отвержение и (или) жестокое обращение, гипопротекция, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм)

Виды наказаний в семье

Мотивация при обучении в школе

Успеваемость

Положение в классе

Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)

Правонарушения: были или нет, какие конкретно

Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.

Сексуальная жизнь.

Характерологические особенности личности:

а) конформные, астенические, психоастенические, шизоидные, возбудимые или эпиплетоидные, истерические, неустойчивые, типа эмоционально тупых, мозаичные, иные

б) гипертимные, дистимные, циклоидные, возбудимые, эмотивные, демонстративные, тревожные, застревающие, педантичные, экзальтированные

Выраженность характерологических особенностей личности:

в пределах нормы, акцентуированные, психопатические.

Характеристики суицидного поведения.

Травмы, несчастные случаи в прошлом: были, не было, когда, какие.

Непроизвольные самоповреждения.

Сновидения.

- с символикой смерти: да нет, возраст.

- с элементами аутоагрессии: да нет, возраст, какие.

- со сценами нападения, убийства: да нет, возраст.

- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию сновидений.

Страх смерти: да нет, обоснованный или нет, возраст.

Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам, похоронам, возраст.

Фантазирование на тему собственной смерти: возраст, содержание.

Отсутствие интереса к жизни: возраст.

Желание собственной смерти: возраст.

Планирование последствий суицида: да нет, конкретно, когда, содержание.

Борьба мотивов.

Моральные рассуждения: самоосуждение, самооправдание.

Непосредственный повод (провоцирующий фактор).

Записки: да нет, содержание.

Характеристики постсуицидального периода.

Отношение к суицидальной попытке.

Если ребенок говорит о суициде

☞ Будьте внимательнее к настроению своего ребёнка, поддерживайте его, не ругайте по пустякам, сохраняйте диалог. Чуткий родитель должен почувствовать, что ребёнка что-то тяготит.

☞ Попробуйте поговорить с ребёнком, но не навязывайте свою точку зрения и не старайтесь приуменьшить подростковое горе словами: «Ну, ты дурачок еще! Нашел, на что обращать внимание!» Вспомните себя и постарайтесь поговорить по-взрослому.

- ✦ Воспринимайте своего ребёнка-подростка всерьёз. Относиться к нему снисходительно нельзя: он уже не на «верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».
- ✦ Не бойтесь говорить об этом. Большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность и подозрительность подростка. Открытое обсуждение с ребёнком проблем и планов, в свою очередь, снимает эту тревожность и укрепляет доверие подростка к вам.
- ✦ Необходимо уделять больше времени внимательному выслушиванию своего ребёнка и стараться понять, что он на самом деле имеет в виду и о чем думает. Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте: «Я слышу тебя».
- ✦ Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете его слова всерьёз.
- ✦ Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.
- ✦ Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство. Не пытайтесь выступать в роли судьбы.
- ✦ Задавайте вопросы, обобщайте: «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...». Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.
- ✦ Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Не давите на него. Не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить!». Но покажите, что его судьба вам не безразлична.
- ✦ Подчёркивайте временный характер проблем. Признайте, что его чувства очень сильны, проблемы – сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Дайте почувствовать ребенку, что вам не безразличны его проблемы. Отстаивайте точку зрения, что самоубийство – неэффективный способ решения проблем.
- ✦ Заключите «соглашение о не совершении самоубийства», условием которого будет обещание ребенка не причинять себе боль никоим образом.
- ✦ Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.
- ✦ Ограничьте доступность средств самоубийства. Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
- ✦ Не бойтесь попросить о помощи. Обратитесь вместе с подростком в психоневрологический диспансер, к подростковому психиатру. Помните! Обращение к специалисту может спасти вашему ребёнку жизнь.

Что могут сделать родители для профилактики суицидального риска у подростков

Для предупреждения подростковых суицидов можно сделать многое.

Исследование ученых показало, что почти половина учащихся делятся своими депрессивными переживаниями с родителями. При этом многие самоубийства подростков происходят дома, причем родители часто находятся буквально в соседней комнате. Было выяснено, что в большинстве случаев подростковых суицидов дефицит общения между родителями и детьми был важным фактором в их желании покончить с собой.

- ✦ Вообще подавляющее большинство детских самоубийств полностью лежит на совести родителей. Именно недостаток общения приводит к этим страшным, совершенно недетским поступкам. Любому ребенку нужна помощь в развитии собственного «я», ему нужен человек, с которым он может поделиться проблемами. Вот почему так важно общаться с ним на самые разные темы. Вы должны стать другом для него, а он оплатит доверием со своей стороны.

- ✦ Откажитесь от авторитарности и приказного тона в общении с ребенком-подростком. Стройте отношения на основе договора, просьб, объяснений.
- ✦ Очевидно, что улучшение взаимоотношений в семье может снизить частоту самоубийств у подростков. В противном случае, если родители вместо искреннего отклика на заботы и волнения своих детей будут использовать свой формальный авторитет, такие эксцессы будут учащаться.
- ✦ Детям и родителям для более эффективного общения вовсе не обязательно соглашаться всегда и во всем. Если возникают различия во взглядах, то тем и другим важно показать словом и жестом, что между ними сохраняются безусловная любовь и поддержка.
- ✦ Не стоит забывать и о том, что многие жизненные трагедии подростка для разумного взрослого человека кажутся пустяковыми. Поэтому, разговаривая с ребенком, нужно серьезно относиться к любым его незначительным трудностям в общении со сверстниками, в учебе, в отношениях с учителями.
- ✦ Если ваш ребенок замкнут, не имеет друзей, прогуливает школу – это серьезный повод для беспокойства. В этом случае необходимо поговорить не только с ним самим, но и с учителями, одноклассниками. Важно понять причину такой закрытости.
- ✦ Зачастую причиной самоубийства могут стать частые родительские ссоры. Нельзя забывать, что психика подростка не такая крепкая, и он просто может не вынести частые переживания. Если ваш сын или дочь стали свидетелями чего-то подобного, необходимо поговорить с ними, объяснить, что такое иногда случается.
- ✦ К сожалению, проблемы общения детей и родителей нельзя решить одним разговором, на который взрослые решились лишь тогда, когда ребенок уже подошел к опасной черте. Все это нужно было делать раньше. Поэтому в критических ситуациях лучше обратиться к психотерапевту, который поможет разрешить конфликт.

Рекомендации специалистам (приёмы беседы с ребёнком с суицидальными намерениями)

Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. . Вы можете сказать: «Я очень ценю вашу откровенность, ведь для того, чтобы поделиться своими чувствами, сейчас от вас требуется много мужества». 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 у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например: «С каких пор ты считаешь свою жизнь столь безнадежной? Как ты думаешь, почему у вас появились эти чувства? Есть ли у тебя конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой? Если ты раньше размышлял о самоубийстве, что в тебя останавливало?» Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.

Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в его судьбе.

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.

Отчаявшегося человека необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если человек все же не решается проявить свои сокровенные чувства, то, возможно, вам удастся навести на ответ, заметив: «Мне кажется, вы очень расстроены», — или: «По моему мнению, вы сейчас заплачете». Имеет смысл также сказать: «Ты все-таки взволнован. Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».

Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснение, как человек разрешал сходные ситуации в прошлом. Это называется «оценкой средств, имеющихся для решения проблемы». Она включает выслушивание описания предыдущего опыта в аналогичной ситуации. Для инициирования можно задать вопрос: «Не было ли у тебя раньше сходных переживаний?» Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми человек справлялся с кризисом в прошлом. Они могут быть полезны для разрешения и настоящего конфликта.

Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для человека. Что он еще ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем» времени в жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо? Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?

Вселяйте надежду. Работа со склонными к саморазрушению депрессивными людьми является серьезной и ответственной. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень ценным является сосредоточение на том, что они говорят или чувствуют. Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я так и не знаю, как разрешить эту ситуацию. Но теперь, когда ясны мои затруднения, я вижу, что, быть может, еще есть какая-то надежда».

Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

Для того, чтобы показать человеку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним 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. Как это ни странно, такое соглашение может оказаться весьма эффективным.

Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Первая просьба часто состоит в том, чтобы им была предоставлена помощь. Друзья, несомненно, могут иметь благие намерения, но им может не хватать умения и опыта, кроме того, они бывают склонны к излишней эмоциональности.

Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. В противоположность общепринятому мнению психиатрическая помощь не является роскошью богатых. В настоящее время существуют как частные, так и государственные учреждения, финансируемые из национальных или региональных фондов, которые предоставляют различные виды помощи за низкую цену. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.