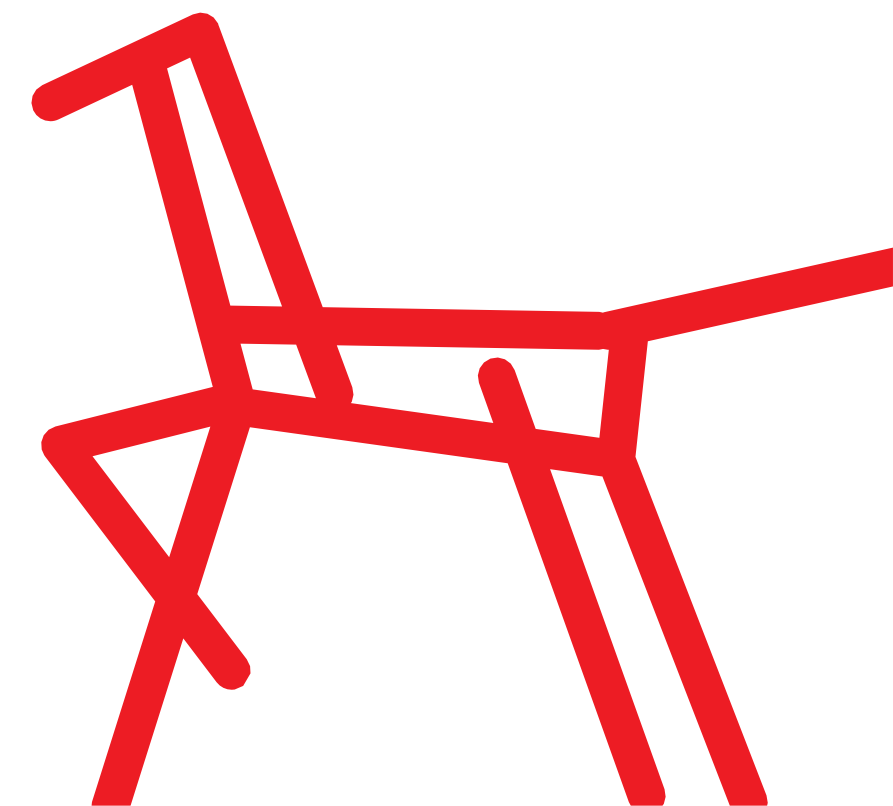


БОЙКИНА ЕКАТЕРИНА ЭДУАРДОВНА,
кандидат психологических наук, доцент кафедры юридической психологии и права
факультета «Юридическая психология»
ФГБОУ ВО МГППУ

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ



САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ — ряд действий аутоагрессивного характера, направленных на сознательное нанесение себе физического ущерба, имеющего малую вероятность летального исхода, социально неприемлемых по своему характеру и производимых с целью уменьшить и/или справиться с психологическим дистрессом.

ТРИХОТИЛЛОМАНИЯ

БУЛИМИЯ

ГЛОТАНИЕ БАТАРЕЕК

САМООЖОГИ

АЛКОГОЛИЗМ

АНОРЕКСИЯ

САМОЦАРАПАНИЕ



ПОРЕЗЫ

ОНИХОТИЛЛОМАНИЯ

ДЕРМАТОТИЛЛОМАНИЯ

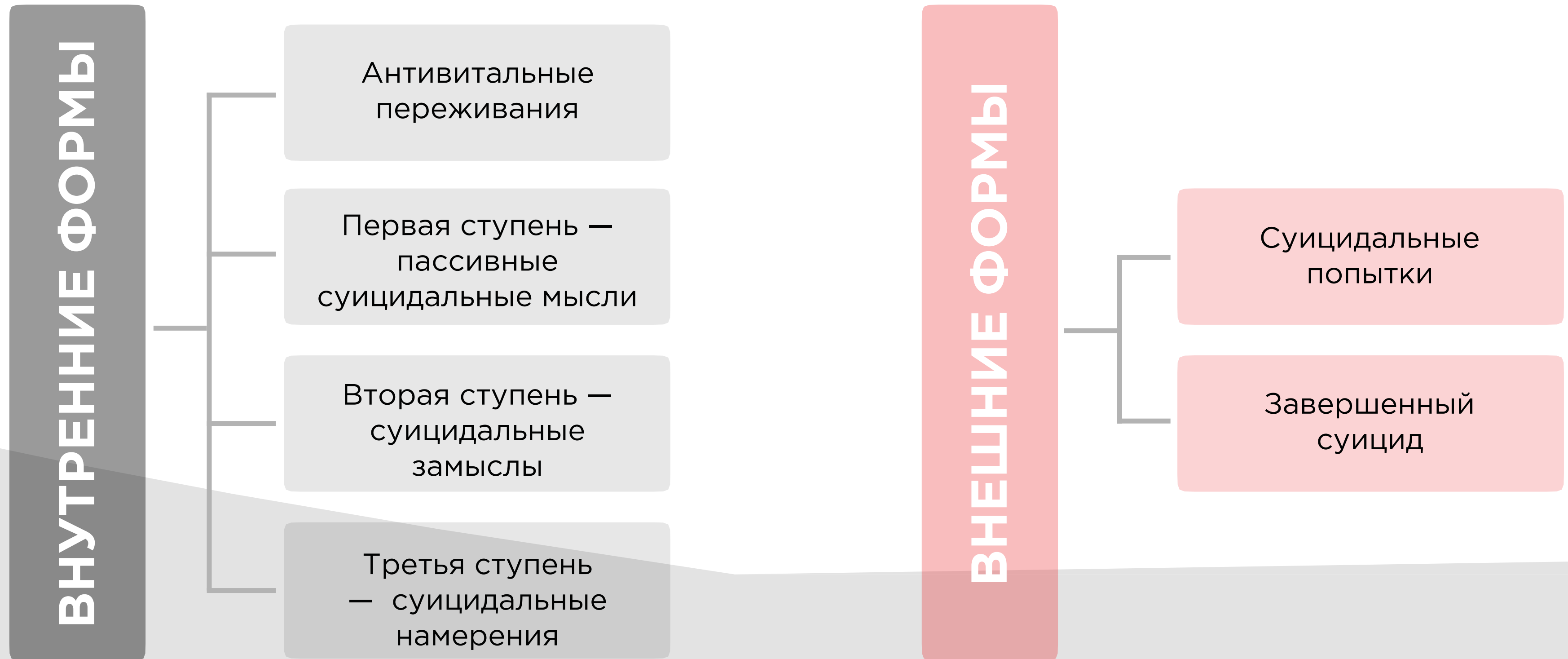
ПАВ ТРИХОФАГИЯ

НЕПОЛНОЕ САМОУДУШЕНИЕ

СУИЦИД — преднамеренные действия человека в отношении себя самого, приводящие к гибели (согласно определению ВОЗ).



Классификация суицидальных проявлений



Суицидальное поведение

(типология, основанная на категории смысла)

ПРОТЕСТ

ПРИЗЫВ

ИЗБЕГАНИЕ НАКАЗАНИЯ/СТРАДАНИЯ

САМОНАКАЗАНИЕ

ОТКАЗ (ОТ ЖИЗНИ)



Факторы и ситуации суицидального риска

ПСИХИЧЕСКОЕ НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ

- попытки/антивитальные мысли;
- депрессивное состояние. Пав. Побег;
- расстройство личности;
- психические заболевания в семье;
- дисциплина/правонарушения.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

- конфликты/распад семьи;
- жестокое отношение;
- симбиотические отношения.

СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ

- романтический разрыв;
- трудности в учебе;
- самоубийства знаменитостей;
- самоубийства знакомых;
- «растиражированность» самоубийства.



УВИДЕТЬ



ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ



ПРИНЯТЬ МЕРЫ

Информирование

Прямое
(устное)
сообщение

Косвенное
(устное)
сообщение

Прямое
невербальное

Косвенное
невербальное



Маркеры суицидального состояния:

- высказывания о нежелании жить;
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи;
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида;
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве;
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение;
- сложности контролирования эмоций;
- потеря перспективы будущего;
- нехарактерное для данного человека поведение;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;
- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением;
- попытка уединиться.



Диагностика

АНАЛИЗ ОБЪЕКТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Наблюдение за поведением в стрессовых ситуациях, эмоциональным состоянием, успеваемостью

Методики: карты наблюдений (КН) Д. Стотта (в адаптации Г. Л. Исуриной, 1976; В. А. Мурзенко, 1979)

АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Опросники, направленные на выявление:

- безнадёжности (Hopelessness Scale, А. Бек, 2006) ;
 - депрессии у детей и подростков (Шкала депрессии М. Kovacs; индекс хорошего самочувствия WBI (ВОЗ);
 - одиночества (UCL д. рассел, М. Фергюсон);
 - личностной предрасположенности (ММРІ, ПДО А. Е. Личко, опросник негативной аффективности — Шкала DS-14 тип д);
 - способов преодоления кризисных ситуаций — (COPE).
-

Проективные методики:

- методика на выявление суицидального риска у детей — Псн-2;
- метод незаконченных предложений, рисуночный тест Сильвера.

Примерная шкала оценки риска суицидального поведения

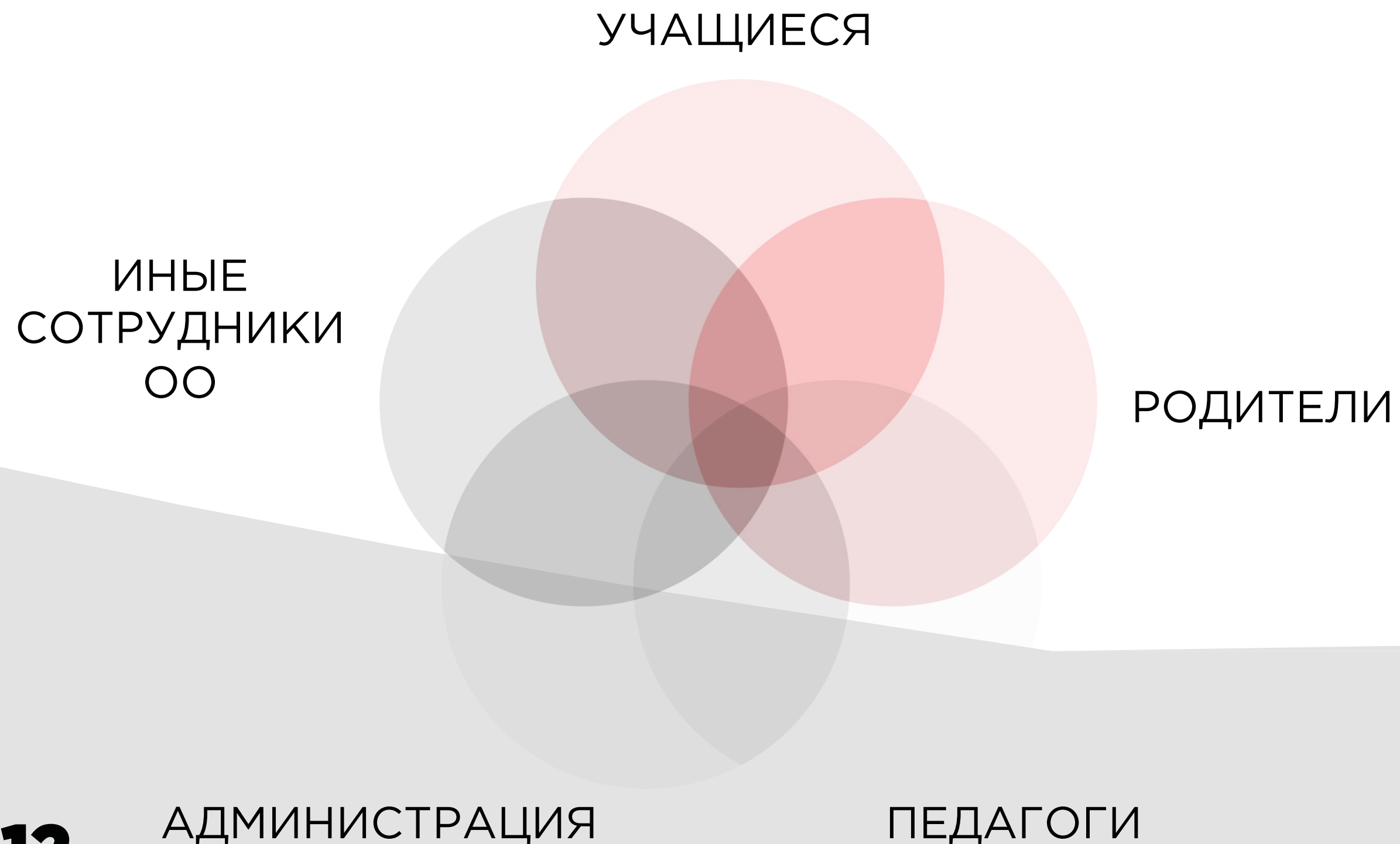
**Риск
отсутствует**

Незначительный
(намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют)

Умеренный
(присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана)

Высокий
(четкие и твердые планы и подготовка)

Организация деятельности в образовательной организации в ситуации совершенного суицида/риска



Основные направления работы психолога:

- выявление суицидального риска;
- превенция;
- кризисное вмешательство.

Превентивные меры

Профилактика
выявление рисков

**Программы
предотвращения самоубийств**
(ЦА: группы высокого риска)

- снижают факторы риска
- усиливают личностные ресурсы

Программы снижения риска
(ЦА: группы низкого
и умеренного риска)

- снижают вероятность развития антивитаальных переживаний и аутоагрессивного поведения, улучшают идентификацию своего «я»

Просветительские программы
(ЦА: контингент школьников,
педагогов, родителей)

- повышают осведомленность о причинах развития суицидального поведения, способах совладания и тех ресурсах, которые можно использовать в качестве поддержки



Недопустимо прямое публичное обсуждение с несовершеннолетними суицидальных случаев. Зачастую цена подобных мероприятий (родительских собраний, классных часов и т. д.) — жизнь кого-то из подростков, т. к. в подростковой среде возможно повторение суицидальных попыток в рамках механизма подражания, заражения, протестной реакции и т. д.

Формы и методы по осуществлению превентивных мер

психологическое просвещение, тренинги, семинары, групповые дискуссии, разработка антикризисного плана действий в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

Целевая аудитория воздействия:

- учащиеся (индивидуальная и групповая работа);
- родители (просвещение, в том числе о методах диагностики рисков);
- педагоги.



ПРЕВЕНЦИЯ АУТОДЕСТРУКТИВНОГО/ СУИЦИДАЛЬНОГО ОНЛАЙН-ПОВЕДЕНИЯ



Самоповреждающее поведение



Рис. 21. Фотопроект Джона Ранкина.
источник: <https://www.ridus.ru/news/292622>

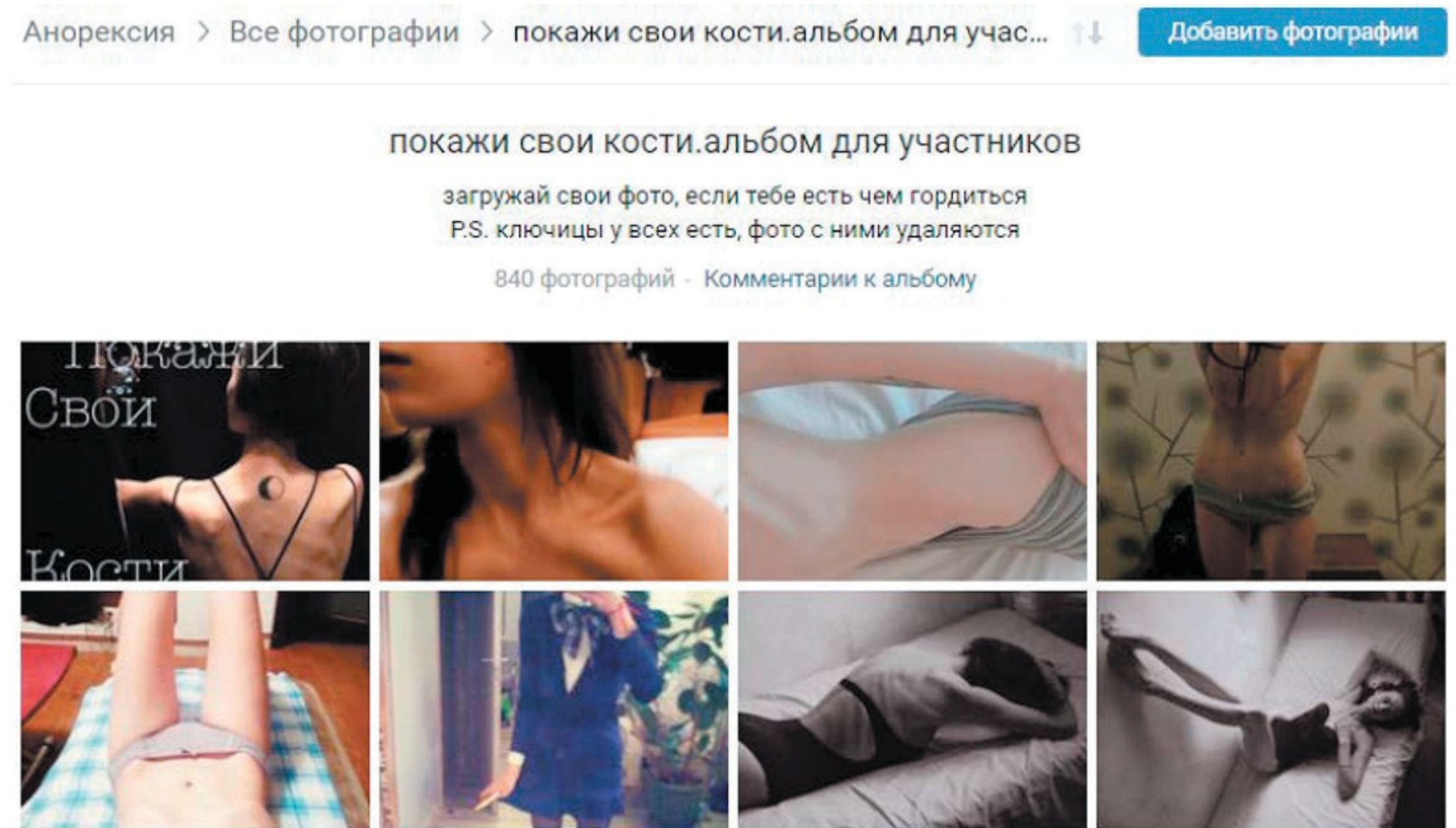


Рис. 23. Источник: группа «Анорексия» во «ВКонтакте», в которой более 225 000 подписчиков

*Источник: Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете: Учебно-методическое пособие. — М.: Когито-Центр, 2019. — 176 с.

Самоповреждающее поведение.

Меры профилактики и реагирования

Что делать, если вы точно знаете, что человек наносит себе увечья:

- никогда не ругайте человека за самоповреждающее поведение. Ему нужна ваша поддержка;
- попробуйте вместе с человеком исследовать механизм его селфхарма: когда он это делает; каким образом; что служит «пусковым механизмом»; что происходит в итоге; какие эмоции он испытывает до/во время/после.
- найдите вместе с человеком способ распознавать «пусковые механизмы» и отвлекать себя; чем можно заменить самоповреждающее поведение.
- поговорите с человеком о том, какие страницы онлайн он посещает. Сайты, посвященные селфхарму, могут запускать самоповреждающее поведение, вызывая эмоциональные переживания;
- постарайтесь придумать правила психологической безопасности онлайн, чтобы избегать триггеров;
- обратитесь за помощью. В данном случае нужна помощь врача-психиатра или врача-психотерапевта, а также психолога. Обратившись к специалисту, можно получить психологическую и медикаментозную помощь. Также могут помочь группы поддержки и поддерживающие онлайн-сообщества. Обратитесь к специалисту, чтобы получить медицинскую помощь в лечении шрамов.

Цифровое самоповреждение



Рис. 25. Столкновение подростков и молодежи с цифровым самоповреждением, %

*Источник: Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете: Учебно-методическое пособие. — М.: Когито-Центр, 2019. — 176 с.

Цифровое самоповреждение.

Меры профилактики и реагирования

- **ПРОСВЕЩЕНИЕ**

Важно донести до подростков и молодых людей тот факт, что информация, попавшая в интернет, может стать доступной множеству людей и быть использована в противоправных целях.

- **ДЕЙСТВИЯ**

Необходимо сообщать об угрозах и оскорблениях модератору или службе поддержки сайта или социальной сети.

- **КРИЗИСНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ**

При подозрениях на цифровое самоповреждение попробуйте поговорить с человеком, узнать о его настроении, чувствах, поддержите его, посоветуйте службы психологической помощи.



Кибер-суициды:

- кибербуллицид;
- онлайн-киберсуицид;
- информационный киберсуицид;
- коммуникативный киберсуицид (флешмоб-суицид);
- аддиктивный киберсуицид.



Рис. 30. Источник: Google

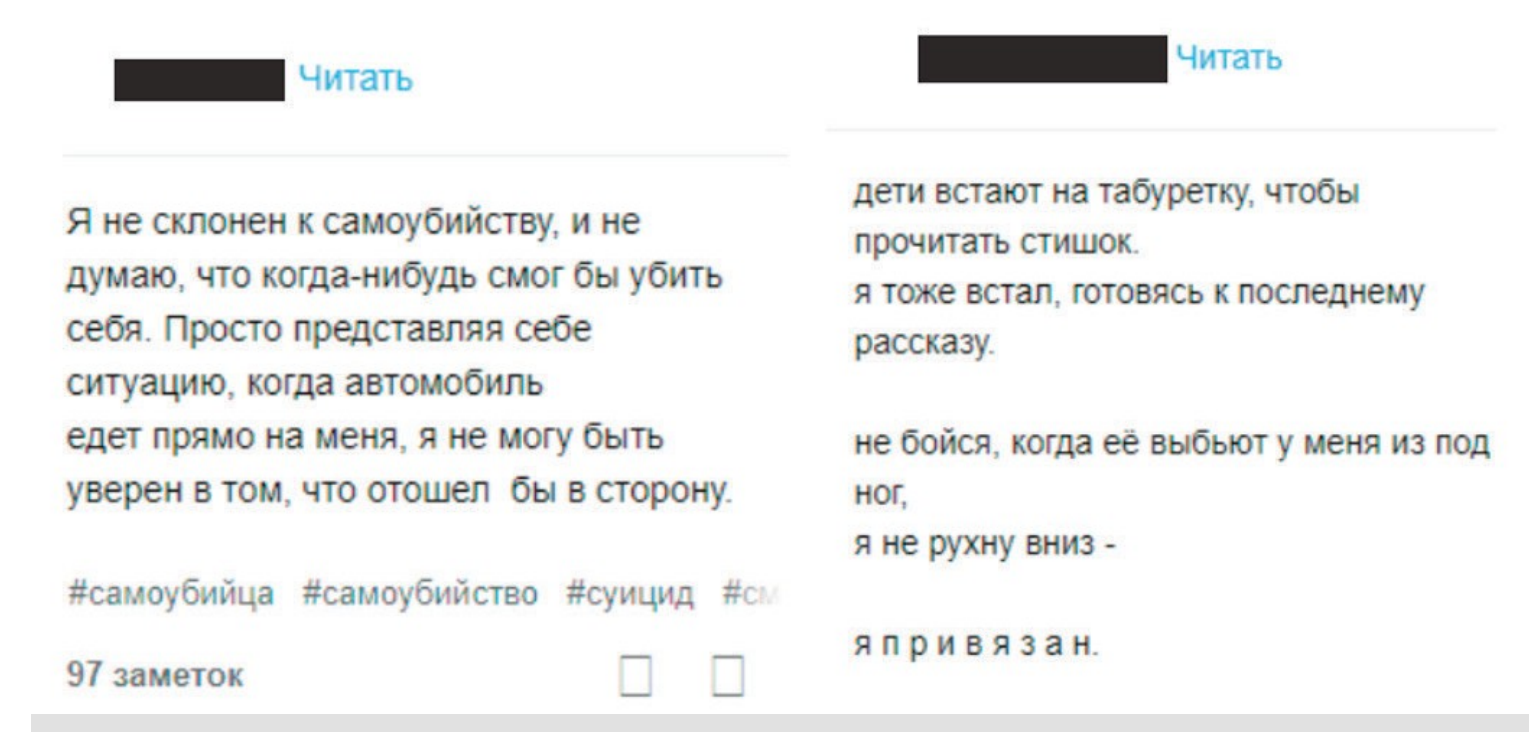


Рис. 32. Источник: Tumblr



Рис. 33. Источник: «ВКонтакте»

Кибер-суициды. Эффект вертера

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ:

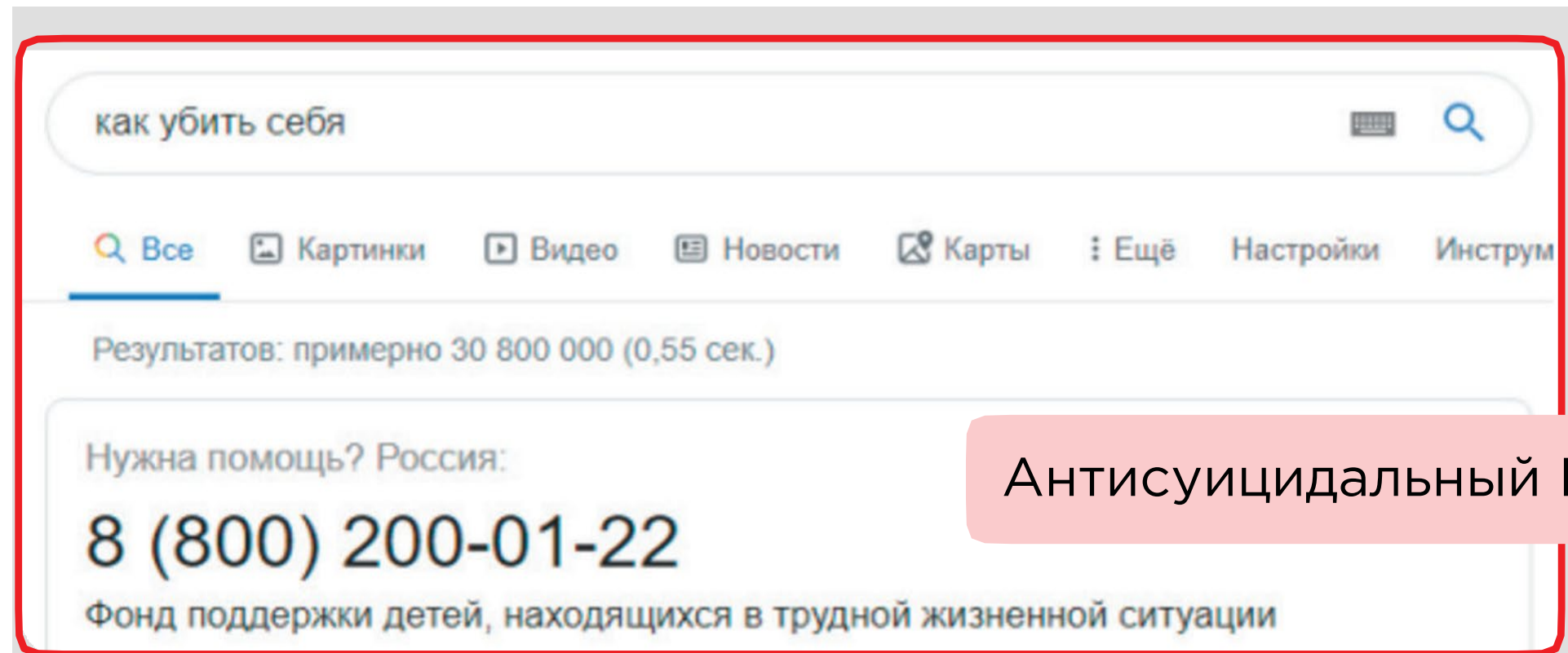
- Популяризации суицидального контента блогерами и интернет-СМИ;
- Популяризации через фильмы и сериалы.



Рис. 35. Источник: Google

*Источник: Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в интернете: Учебно-методическое пособие. — М.: Когито-Центр, 2019. — 176 с.

Кибер-суициды. Комплекс мер



Антисуицидальный Интернет

ОСВЕЩЕНИЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ТЕМАТИКИ В СМИ И В ИНТЕРНЕТЕ рекомендации ВОЗ

При публикации сообщений о случаях суицида:

Рекомендуется:

- размещать информацию о местных ресурсах психологической помощи, в том числе «телефоны доверия»;
- отмечать контент специальными знаками, предупреждающими о его содержании.

Следует избегать:

- использования фотографий и описания деталей совершения суицида;
- содержания в них ссылок на культурные и религиозные стереотипы;
- прославления и возвышения акта самоубийства.

ПРОФИЛАКТИКА И ПОДДЕРЖКА

Если вы обнаружили суицидальный контент на странице у человека или подписки на группы суицидальной тематики, необходимо:

- первое и самое важное — открыто об этом контенте поговорить. Спросите у человека, что он для него значит и почему он его постит у себя на странице, почему подписывается на соответствующие группы;
- покажите человеку, что вы его поддерживаете и вы рядом, он всегда может обратиться за помощью;
- спросите у человека, как вы можете его поддержать;
- обратитесь за помощью к психотерапевту, психологу или психиатру в случае, если вы понимаете, что помощь необходима.

Куда обратиться за помощью?

Телефоны доверия:

8 800 200 01 22

Всероссийский телефон доверия, круглосуточно

8 495 960 34 62

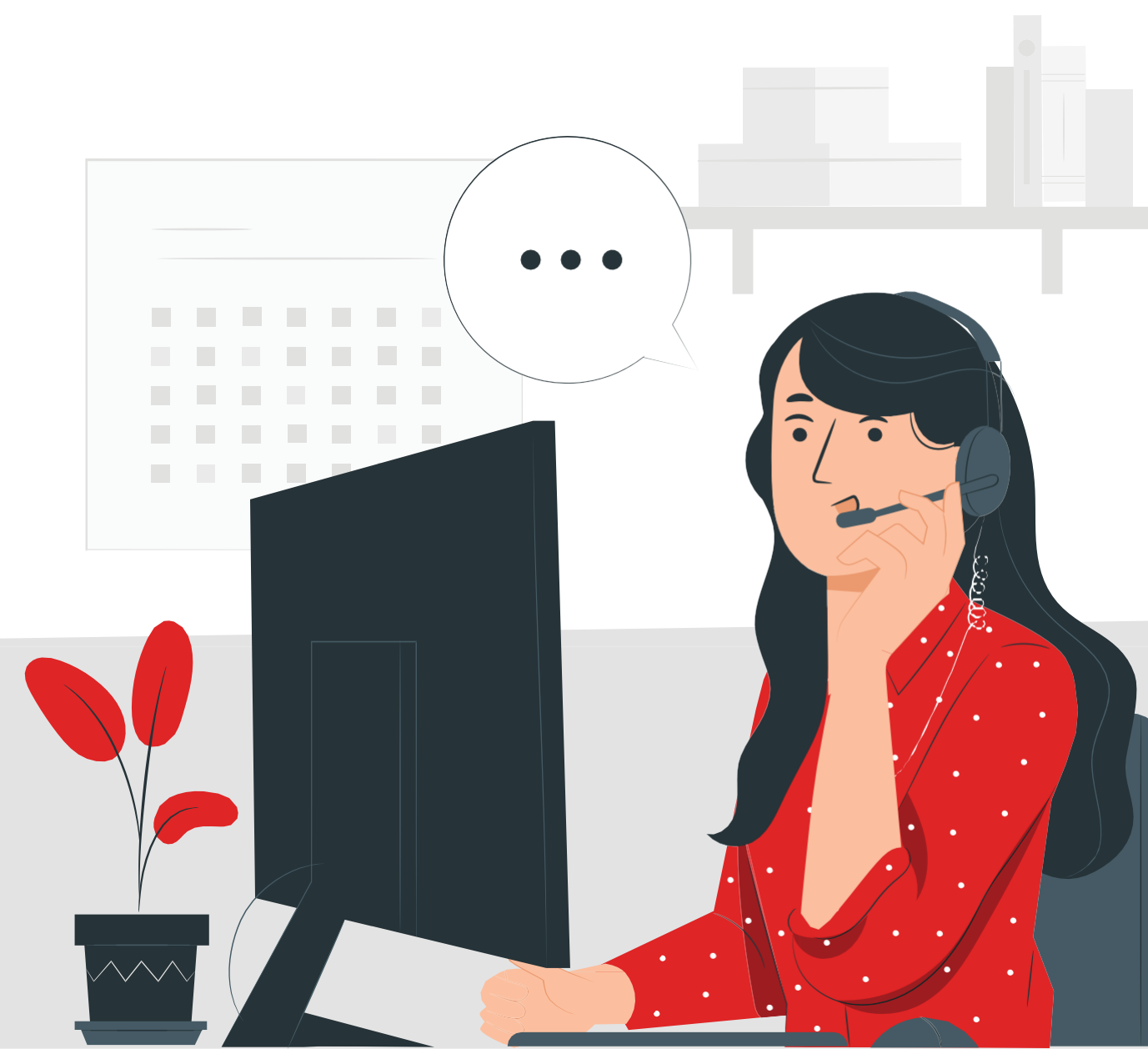
Экстренная психологическая помощь, круглосуточно

8 800 250 00 15

Линия помощи «Дети онлайн»

051

Телефон неотложной психологической помощи



КОРОТКО о том, как распознать и что делать....



Проект **«Навигатор профилактики девиантного поведения»** — победитель XXIV национального конкурса «Золотая Психея» по итогам 2022 года в номинации «Психологический инструмент года».



Очень подробно:
«Причины суицидального поведения среди подростков. Как вовремя помочь и предотвратить?»
Публичная лекция МГППУ.



ПО ДАННЫМ СТАТИСТИКИ:

наиболее уязвимой в отношении
самоубийства возрастной
группой являются старшие
подростки в возрасте
от 15 до 19 лет

ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ОРГАНИЗАЦИИ являются
важнейшими площадками
предупреждения суицидального
поведения среди подростков и
молодежи, и выступают в качестве
ресурсного пространства профилактики
социальных рисков, учитывающего
возрастные особенности ребенка

КАКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ
МОГУТ НАСТОРОЖИТЬ ПЕДАГОГА

устойчивое в течение 2-х и более недель снижение
настроения с преобладанием переживаний
безнадёжности, одиночества,
безысходности;



резкое снижение успеваемости, проявление
безразличия к учебе и оценкам;



любые резкие изменения в привычном поведении
(например, стал неряшливым, не хочет
разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому,
чем раньше любил заниматься, пропускает занятия;
стал более импульсивным, эмоциональным или
замкнутым);



прямые или косвенные заявления о желании
умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь
(даже если педагогу кажется, что эти заявления
носят демонстративно-шантажный характер);



рискованное, самоповреждающее поведение;
агрессивное поведение (вербальное, физическое)
по отношению к окружающим; факты употребления
ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками
рискованного поведения, агрессивного поведения,
аддиктивного поведения Вы можете в
соответствующих памятках);



факты ухода из дома.

СИТУАЦИИ,
НАЛИЧИЕ КОТОРЫХ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА ТРЕБУЕТ
ПОВЫШЕННОГО ВНИМАНИЯ СО СТОРОНЫ
ПЕДАГОГА

любая ситуация, субъективно переживаемая
ребенком как обидная, оскорбительная,
несправедливая, глубоко ранящая (при этом
объективная оценка ситуации взрослым может
сильно отличаться от мнения ребенка);



отвержение сверстниками, травля
(в том числе, в социальных сетях);



несчастная любовь или разрыв романтических
отношений;



объективно тяжелая жизненная ситуация
(потеря близкого человека, резкое общественное
отвержение, тяжелое заболевание);



случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении,
а также среди значимых взрослых
или сверстников;



нестабильная семейная ситуация
(развод родителей, конфликты, предпочтение
родителями одного ребенка по отношению
к другому, жестокое обращение в семье, психически
больные родственники);



личная неудача обучающегося на фоне высокой
значимости и ценности социального успеха;



ссора или острый конфликт со значимым взрослым
или сверстником;



резкое изменение социального окружения или
уклада жизни (например, в результате смены места
жительства).

Учитывая, что развитие суицидального,
самоповреждающего поведения часто
связано с депрессией, необходимо
обращать внимание
на ее ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ



- устойчивое снижение настроения, переживания своей
ненужности (бремени для близких людей), одиночества,
чувства неполноценности, беспомощности, потеря
самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- переживания, описываемые как «невыносимая психическая
(душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного
чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые
отсутствием чувств к близким людям;
- вялость, хроническая усталость, безнадёжность
и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение
удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку
нравилась;
- поглощенность темой смерти;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;

- резкое снижение успеваемости, прогулы
уроков/занятий в образовательной
организации;
- деструктивное (разрушительное,
отклоняющееся) поведение;
- повышенная чувствительность к неудачам
или неадекватная реакция на похвалы
и награды;
- повышенная раздражительность,
гневливость (зачастую из-за мелочей),
враждебность или выраженная тревога;
- жалобы на физическую боль, например,
боль в желудке или головную боль, жалобы
на значительные изменения сна и аппетита
(бессонница или сонливость, потеря
аппетита или неконтролируемое обжорство).

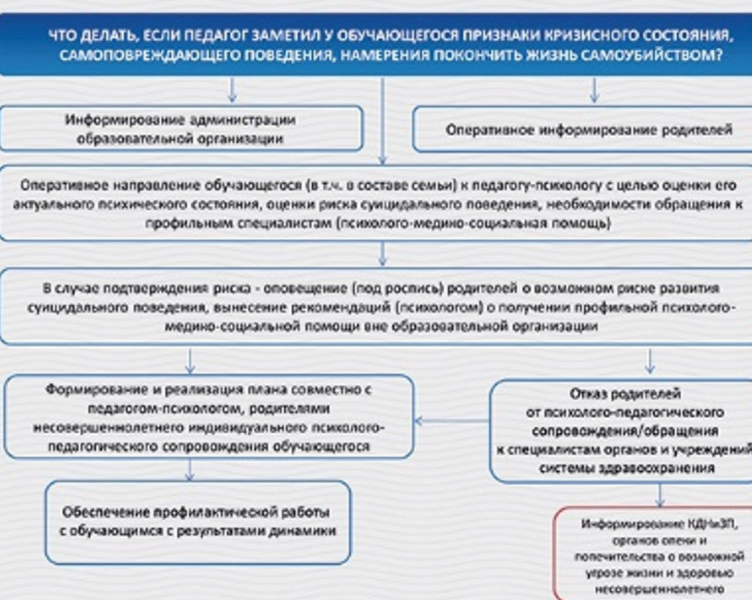
Признаки несуйцидального
самоповреждающего поведения

- частота самоповреждений - не менее 5 раз за последний год
- обязательно наличие психологических целей и причин, связанных с намерениями совершить самоповреждения:
 - 1) получение облегчения от негативных чувств или мыслей, таких как напряжение, тревога и самопрепятствование;
 - 2) снятие внутреннего напряжения, вызванного межличностными проблемами;
 - 3) вызывание (индуцирование) у себя положительных эмоций на фоне телесной боли;
 - 4) в некоторых случаях травма воспринимается как заслуженное самонаказание
- негативные чувства и мысли, устойчивость мыслей о самоповреждении
- межличностные трудности
- травма чаще всего наносится острым предметом; общие области травмы включают переднюю область бедер и тыльную сторону предплечья

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно.
Однако наличие одного или двух поведенческих признаков указывает на то, что ребенку нужна помощь специалиста

Если педагог обнаружил у подростка
признаки депрессивного состояния,
суицидальные мысли, факты
нанесения себе физического вреда,
необходимо НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО
(сохраняя конфиденциальность
по отношению к третьим лицам,
этические нормы):

- 1) сообщить родителям (законным представителям) ребенка о своих наблюдениях с целью мотивирования семьи на обращение за помощью к профильным специалистам;
- 2) сообщить педагогу-психологу (при отсутствии – социальному педагогу, заместителю директора по воспитательной работе) о своих наблюдениях с целью (при необходимости) принятия оперативных мер для оказания экстренной помощи обучающемуся;
- 3) сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации, с целью принятия управленческих решений по привлечению специалистов для оказания помощи обучающемуся, а также для составления плана психолого-педагогического сопровождения обучающегося.



КУДА МОЖНО
ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

КУДА МОЖНО
НАПРАВЛЯТЬ РОДИТЕЛЕЙ:

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно)

8-800-2000-122

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей, педагогов и специалистов в организациях Вашего муниципального образования/субъекта Российской Федерации.

- Портал Растимдетей.рф - бесплатная консультационная помощь родителям по вопросам развития, воспитания и образования детей в возрасте от 0 до 18 лет, профилактики социального сиротства.
- Психологический университет для родителей «Быть родителями» - бытьродителем.рф



институтвоспитания.рф



**ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ
ФГБНУ ИИДСВ**