

Спасти от пропасти. Занятие 2.



Занятие 2. «Подростковый суицид» (Факторы и признаки суицидального поведения).

Цель: оказание профилактической помощи родителям по проблемам подросткового суицида.

Ход занятия

1. Упражнение «Меня радует, меня огорчает».

Цель: эмоциональный настрой на работу.

Техника проведения: предлагается продолжить предложение «Меня радует...», «Меня огорчает...».

2. Мини-лекция «Факторы суицидального поведения»

Современное общественное развитие насыщено множеством проблем, с которыми сталкивается молодежь. Не обладая достаточным жизненным опытом и умением справляться с возникшими жизненными трудностями значительная часть молодого поколения, желая избавиться от них, выбирает путь добровольного ухода из жизни, что не может не вызывать тревоги у общества в целом и у каждого из нас.

Самоубийства совершаются людьми различных психологических типов. Необходимо подчеркнуть, что какой-либо единой личностной структуры, специфичной для суицидального поведения и достаточно определённо указывающей на вероятность его возникновения, не обнаружено. Не существует так называемого типа «склонных к самоубийству». Всё зависит от силы психотравмирующей ситуации и её оценки как непереносимой.

Рассмотрим, какие ситуации могут считаться психотравмирующими и являться факторами суицидального поведения. К ним относятся:

1. Семейное неблагополучие: отсутствие отца в раннем детстве; «матриархальный» стиль отношений в семье (сильное влияние матери); отсутствие внимания, отверженность в детском и подростковом возрасте; чрезмерная опека, частые скандалы в семье; развод родителей; воспитание в детском доме при наличии родителей; наличие в семье случаев самоубийств, попыток самоубийств или суицидальных угроз со стороны близких родственников.

2. Биографические: побеги из дома; частая смена мест учебы; злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами; неудачи в обучении, изоляция в коллективе; наличие друзей, совершивших самоубийство.

3. Медицинские: соматическая патология (внутренние болезни); психические заболевания

4. Индивидуальные: низкий или заниженный уровень самооценки; неуверенность в себе; высокая потребность в самореализации; высокая значимость тёплых, эмоциональных связей, трудности в волевых усилиях при принятии решений; снижение уровня оптимизма и активности в ситуации затруднений; тенденция к самообвинению, преувеличение своей вины; несамостоятельность; высокий уровень тревожности; недостаточная социализация, инфантильность и незрелость личности.

3. Методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков.

Материалы и оборудование: бланки для заполнения теста.

Техника проведения: родителям предлагается заполнить таблицу с утверждениями о поведении ребенка, оценив их по степени выраженности.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
I. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+2	+3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+0,5	+1
II. Актуальная конфликтная ситуация			
A — вид конфликта:			
1. Конфликт с взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	- 0,5	+0,5	+1
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	- 0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	- 0,5	+0,5	+1
Б — поведение в конфликтной ситуации:			
5. Высказывания с угрозой суицида	- 0,5	+2	+3
В — характер конфликтной ситуации:			
6. Подобные конфликты имели место ранее	- 0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	- 0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	- 0,5	+0,5	+1

Г — эмоциональная окраска конфликтной ситуации:			
9. Чувство обиды, жалости к себе	– 0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	– 0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	– 0,5	+0,5	+2
III. Характеристика личности			
А — волевая сфера личности:			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	– 1	+0,5	+1
2. Решительность	– 0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	– 0,5	+0,5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	– 1	+0,5	+1
Б — эмоциональная сфера личности:			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	– 0,5	+0,5	+2
6. Доверчивость	– 0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	– 0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	– 0,5	+2	+3
9. Импульсивность	– 0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	– 0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	– 0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	– 0,5	+0,5	+1,5

Для определения степени выраженности факторов риска у подростков высчитывается алгебраическая сумма и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов — риск суицида незначителен;

9–15,5 баллов — риск суицида присутствует;

более 15,5 балла — риск суицида значителен.

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать подростка в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к психологу или врачу-психиатру за квалифицированной помощью.

4. Мини-лекция «Признаки суицидального риска»

Индикаторы риска подросткового суицида являются теми признаками, которые указывают на суицидальную готовность личности. Различают:

1. Словесные – видны в рамках бесед: фразы, свидетельствующие о беспомощности, прощание с собственной жизнью, изречения о желании умереть в шуточной форме, амбивалентность оценивания значимых событий или же людей (колебания между любовью и ненавистью); речь становится медленной и маловыразительной; самообвинения.

2. Эмоциональные – внимание на контекст тех посланий, что выражаются в словесной форме вместе с невербальными сообщениями (длительные паузы, плач, с усилением проговариваемые слова, всхлипывания); переживание горя, чувство неудачи, вины, собственной малозначимости; различные страхи опасения; ребенок крайне растерян, а его действия импульсивны.

3. Поведенческие – выражаются в спонтанных поведенческих изменениях без какой-либо веской причины, что отдаляют подростка от значимых для него людей или важной деятельности. Например, поступки, совершенные бездумно и опрометчиво, несущие значительный риск для здоровья и сохранности жизни, наблюдается склонность к употреблению каких-либо наркотических средств и алкоголя. Явное депрессивное состояние, выраженное в плохом эмоциональном самочувствии, острой тоске и заторможенности. Яркими признаками являются расставание с теми вещами, с которыми у подростка уже образовалась определенная связь на психологическом уровне.

Симптомы депрессии и эмоционального неблагополучия подростка

Показатели	Симптомы
Внешний вид и поведение	Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Гипомимия (бедность мимики). Амимия (отсутствие или ослабление выразительности лицевой мускулатуры). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Патетические интонации. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение
Эмоциональные нарушения	Скука. Грусть. Уныние. Угнетенность. Мрачная угрюмость. Злобность. Раздражительность. Ворчливость. Брюзжание. Неприязненное, враждебное отношение к окружающим. Чувство ненависти к благополучию окружающих. Чувство физического недовольства. Безразличное отношение к себе, окружающим. Чувство бесчувствия. Тревога беспредметная (немотивированная). Тревога предметная (мотивированная). Ожидание непоправимой беды.

	<p>Страх немотивированный. Страх мотивированный. Тоска как постоянный фон настроения. Взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности. Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг</p>
Оценка собственной жизни	<p>Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем</p>
Взаимодействие с окружающим	<p>Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью. Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания.</p>
Вегетативные нарушения	<p>Слезливость. Расширение зрачков. Сухость во рту («симптомы сухого языка») Тахикардия. Повышенное артериальное давление. Ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха. Ощущение комка в горле. Головные боли. Проблемы со сном (бессонница, повышенная сонливость, отсутствие сна). Чувство физической тяжести, душевной боли в груди (голове, эпигастрии, животе). Снижение (повышение) веса тела. Пища ощущается безвкусной. Снижение аппетита</p>
Динамика состояния в течение суток	<p>Улучшение состояния к вечеру</p>

Рекомендации для родителей:

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение

целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

2. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

3. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

4. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

5. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

6. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка, нужно лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

7. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

8. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.