

Из опыта работы по коррекции суицидального поведения у подростков.

*«...Самоубийство – мольба
о помощи, которую никто
не услышал...»*

Суицидальный риск у подростков год от года остаётся актуальной темой.

Почему именно подростки в группе риска?

- ◎ **повышенная эмоциональность и чувствительность**, когда каждый конфликт воспринимается очень болезненно;
- ◎ **несформированность понятия смерти**, поскольку окончательное понимание смерти происходит к 18 годам. Понятие смерть воспринимается весьма абстрактно, как что – то временное, похожее на сон, не всегда связанное с собственной личностью.
- ◎ **отсутствие четкой границы между истинной суицидальной попыткой и демонстративно – шантажирующим аутоагрессивным поступком**. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.
- ◎ **взаимосвязь попыток самоубийств детей и подростков с отклоняющимся поведением**: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, сексуальным опытом .
- ◎ **подростки** – маргинальная социальная группа, уже не дети, но ещё и не взрослые. Детские защитные механизмы уже не работают, взрослые ещё не сформированы.

Что такое суицидальное поведение?

Суицидальное поведение развивается по следующей схеме:

Риск суицидального поведения – комплекс эмоционально негативных состояний (тревога, отчаяние, депрессия, горе, утрата смысла жизни и другие) в сочетании с суицидальными высказываниями (шутки, фразы о нежелании жить, высказывания об отсутствии ценности жизни и др.) и высказываниями о намерениях совершить суицид;

Суицидальное поведение – демонстрация суицидальных намерений, когда к замыслу присоединяется волевой компонент, который побуждает внутреннее суицидальное поведение к переходу во внешнее, проявляется авитальными действиями (анорексия, шрамирование, порезы и иное)

Попытка суицида – разновидность суицидального поведения, не закончившееся смертью, которое нацелено на реализацию желаемых изменений за счёт физических последствий;

Суицид (самоубийство) – самостоятельное, преднамеренное и быстрое лишение себя жизни.

Психологическая коррекция суицидального риска или поведения – это длительный процесс, который занимает несколько месяцев и требует регулярности посещений психолога, ответственности подростка и семьи.

Строится психологическая коррекция на укреплении антисуицидальных факторов.

Антисуицидальные факторы - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

Антисуицидальные факторы – это:

Эмоциональная привязанность

Сформированные родственные связи и обязанности

Чувство долга, понятие чести

Принятие норм общественного поведения, осуждающих суицид

Наличие планов, целей

Приверженность ЗОЖ

Умение увидеть ресурсные возможности

Оптимизм

Способность к экзистенциальному осмыслению проблемы

Вера

Коррекция суицидального поведения - формирование положительных жизненных установок, жизненных позиций, комплекса личностных факторов и психологических особенностей человека.

Направления психологической коррекции:

- Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса
- Психокоррекционные занятия по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности
- Овладение навыками практического применения активной стратегии решения проблем, совершенствование поиска социальной поддержки
- Развитие навыков самоконтроля, саморегуляции
- Оказание подростку социальной поддержки – с помощью включения семьи, школы, друзей и т.п.

Методы коррекции:

- символдрамма
- рациональная терапия
- коллажирование

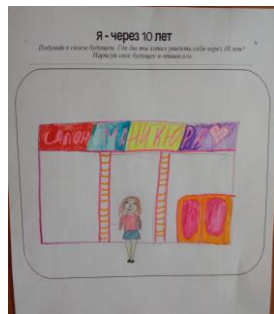
- медитация в состоянии релаксации
- аутотренинг и др.

Примеры продуктов деятельности подростков в процессе коррекции суицидального риска.

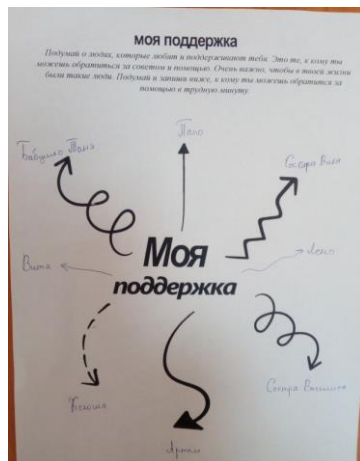
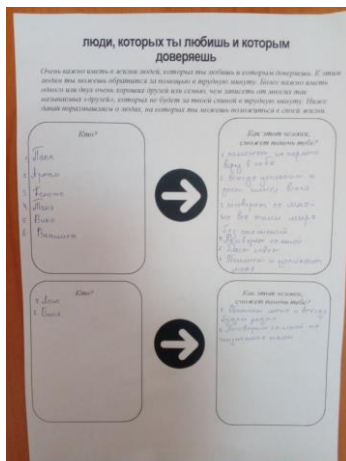
Формирование позитивного видения будущего Использование коллажирования (изготовление карты желаний)



Арт – терапия: рисунок – «Я через 10 лет»



Поиск социальной поддержки (укрепление внутрисемейных, дружественных связей)

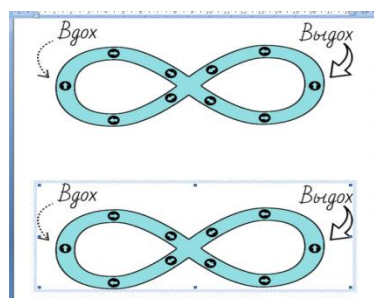


Развитие способности к саморегуляции (дыхательные упражнения, медитация «Сад чувств», релаксация, прогрессивная мышечная релаксация и т.п.)

5-4-3-2-1

Очень важно уметь управлять своими эмоциями. Это значит, что, когда вы чувствуете, что у вас плохое настроение, вы можете сделать несколько шагов, чтобы улучшить его. Вот несколько советов, которые помогут вам справиться с плохим настроением.

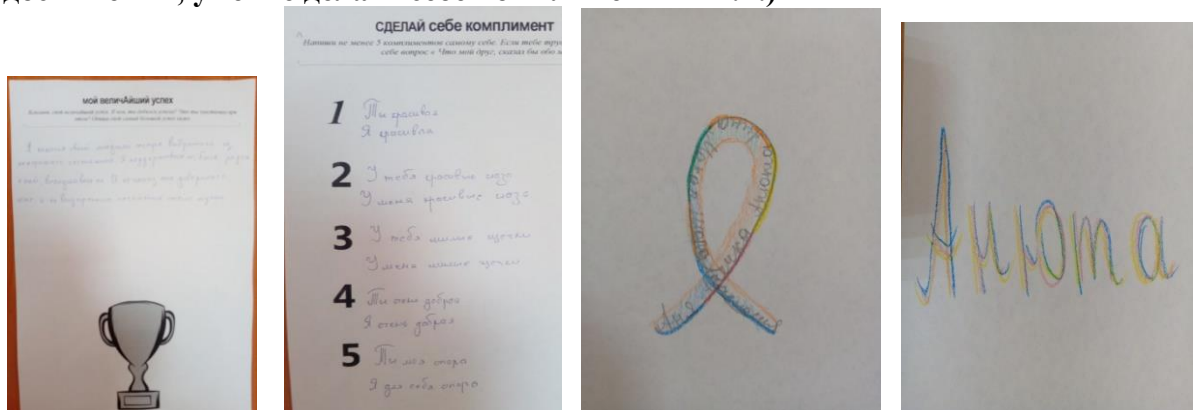
5 вещей, которые ты можешь увидеть	
4 вещи, которые ты можешь потрогать	
3 вещи, которые ты можешь услышать	
2 вещи, которые ты можешь почувствовать	
1 вещь, которую ты можешь поговорить	



Рациональная терапия (формируется представление о взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, а также способность их регулировать)



Коррекция самооценки (используется арт –терапия (рисунок имени), копилка достижений, умение делать себе комплименты и т.п.)



Личностная психотерапия (символодрамма):
Используются мотивы 1 ступени: «Цветок», «Луг», «Источник воды», «Гора», «Существо выходящее из леса»



Результат комплексной коррекции:

- ☉ У подростка сформирована адекватная самооценка (чувство самоуважения, принятия себя)
- ☉ Умение видеть ресурсы и обратиться за социальной поддержкой

- ◎ Сформированы приёмы саморегуляции, самоконтроля
- ◎ Развита уверенность в преодолении трудностей (социальные и личностные навыки преодоления)

Методическое обеспечение:

1. Н.К.Кобельков «Какого цвета твоя боль. Программа посттравматического вмешательства при совершении попытки суицида», Пермь, 2015г.
2. Александр Папалларчук «Рабочая тетрадь для подростков. Расправь крылья», 2020 г.