

Профилактика суицидального поведения в подростковом возрасте

Врач психиатр высшей категории, психолог
Фалькович Светлана Павловна
ГБКУЗ ЯО ЯОПБ

Психическое здоровье (определение ВОЗ)

- ▶ Это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

Био-психо-социальная модель здоровья

- ▶ **Биологический аспект- это геном человека, предрасположенность к психическим расстройствам, которая может реализоваться при неблагоприятных психологических и социальных условиях (эпигенетических факторах), а может и не реализоваться!**
- ▶ **Психогигиена- это наука по профилактике психических расстройств.**

Био-психо-социальная модель здоровья



Суицидальное поведение

- ▶ Суицидальное поведение — диапазон различных вариантов поведения, включает фантазии о суициде, планирование и совершение попытки суицида.

Аутоагрессивное поведение

- ▶ Действия направленные на нанесение какого-либо ущерба своему соматическому или психическому здоровью. Включает суицидальное поведение и самоповреждающее поведение без суицидальных намерений.
- ▶ **Самоповреждение (самопорезы) совершается:**
 - ▶ 1. для отвлечения от неприятных мыслей (идеи самообвинения)
 - ▶ 2. для перевода душевной боли в физическую
 - ▶ 3. для наказания себя

Миф о самопорезах

- ▶ В обществе считается, что это не суицидальное повреждение, чтобы привлечь к себе внимание.
- ▶ **В реальности самопорезы - нарушение основного инстинкта самосохранения!**
- ▶ **Это больно и некрасиво, никогда здоровый подросток так не сделает!**
- ▶ **Это всегда симптом депрессии и призыв о помощи!**
- ▶ **Большинство суицидентов начинали с самопорезов.**

Особенности суицидального поведения детей и подростков

- ▶ Высказывают суицидальные мысли за 1-2 года до совершения суицида, нет смысла жизни и будущего.
- ▶ Суициды часто совершаются импульсивно, на высоте аффекта.
- ▶ Не прогнозируют опасность для жизни , думают, что выживут в любой ситуации
- ▶ В момент совершения суицида часто ждут помощи и могут вызывать себе скорую помощь

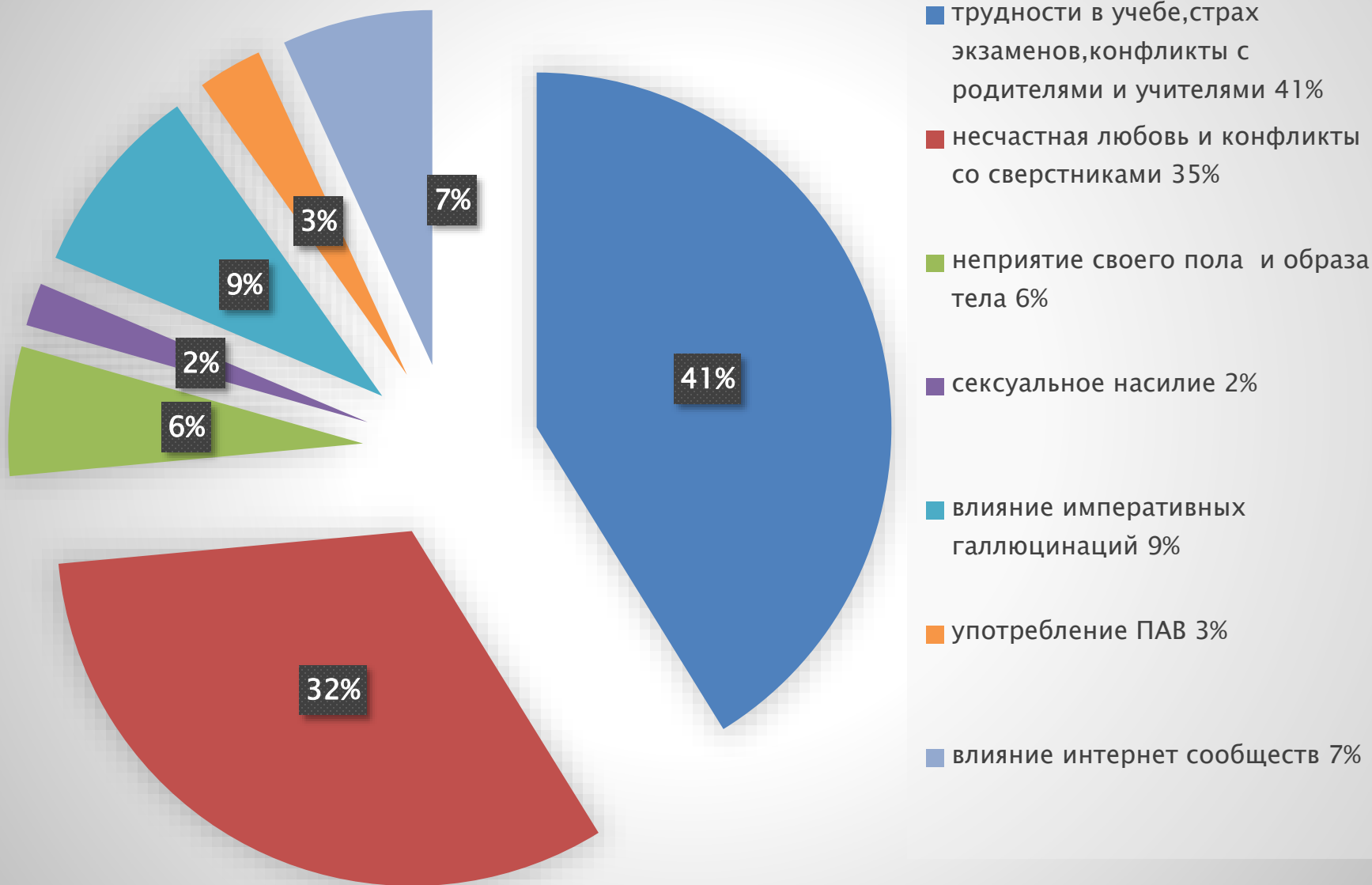
Признаки, сигнализирующие о возможном суицидальном риске

- ▶ 1. уход в себя
- ▶ 2. капризность, колебания настроения
- ▶ 3. депрессия
- ▶ 4. Агрессивность
- ▶ 5. самоповреждающее и рискованное поведение
- ▶ 6. Потеря самоуважения
- ▶ 7. изменение аппетита
- ▶ 8. изменение режима сна
- ▶ 9. изменение успеваемости

Признаки, сигнализирующие о возможном суицидальном риске

- ▶ 10. Внешний вид
- ▶ 11. Раздача подарков окружающим
- ▶ 12. Приведение дел в порядок
- ▶ 13. Психологическая травма
- ▶ 14. перемены в поведении
- ▶ 15. суицидальные высказывания и об
отсутствии смысла в жизни и учебе, не видят
будущего
- ▶ 16. Активная предварительная подготовка к
суициду

Причины аутоагрессивного поведения



Управляемые факторы суицидального поведения

- трудности в учебе
- ▶ страх экзаменов
- ▶ конфликты с учителями
- ▶ буллинг в классе

ШКОЛА

- ▶ Конфликты с родителями
- ▶ Патологические стили семейного воспитания, нарушение детско-родительских отношений
- ▶ Алкоголизм родителей

СЕМЬЯ

Управляемые факторы суицидального поведения

- ▶ **1. Школа –**
- ▶ трудности в учебе
- ▶ страх экзаменов
- ▶ конфликты с учителями
- ▶ буллинг в классе

Работа классного руководителя, психолога с детьми

- ▶ **Не бояться преодолевать трудности в учебе, это закаляет характер и дает ощущение гордости, когда справишься с проблемой.**
- ▶ **Спокойнее относиться к экзаменам за 9 и 11 класс, сессиям в колледже и вузах т.к. вас к ним готовят годами и надо только вспомнить на экзамене пройденный материал. Избыточная тревога и страх снижает память и внимание.**
- ▶ **Не бояться обращаться за помощью к психологу в школе и колледже и делиться своими переживаниями с родителями.**

Отношение к обучению

- ▶ **Изменить отношение к обучению! Мы учимся в школе(колледже, вузе), для получения знаний, которые будем использовать всю жизнь. А не ради оценок. Учиться получать удовольствие от новых знаний и поиска новой информации по предметам, которые нравятся. Эти предметы станут основой будущей профессии. Выбрать профессию не по приоритету денег, а то что душе приносит радость- это лучший а/депрессивный фактор на всю жизнь! Чтобы реализовать полностью свои способности, а это есть один из критериев психического здоровья.**

Психологическая помощь в школе (работа педагога-психолога)

- ▶ 1. Установление доверительных отношений с ребенком, принятие его, можно напоить чаем с конфетами.
- ▶ 2. Беседа о беспокоящих ребенка проблемах в школе и дома.
- ▶ 3. Разбор каждой конфликтной ситуации, с совместным поиском конструктивных решений проблем.
- ▶ 4. Применение позитивной психотерапии, когнитивно-поведенческой для коррекции эмоциональных расстройств (депрессии, тревоги, фобий) 1 р в нед, курс до года
- ▶ 5. Работа с родителями и педагогами, коррекция стилей воспитания и обучение навыкам конструктивного общения с ребенком.

Борьба с буллингом в школе

- ▶ **НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО! КОЛЛЕКТИВ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГИ ДОЛЖНЫ ПРЕСЕКАТЬ ЛЮБЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА!**
- ▶ **Формирование устойчивой негативной оценки педагогом и коллективом учащихся действий буллера**
- ▶ **Поддержка и защита жертвы.**
- ▶ **Развитие культуры справедливости и гуманизма.**
Понимание ценности любого человека.
- ▶ **Развитие толерантности к физическим и психологическим особенностям учащихся.**
- ▶ **Берегите психическое здоровье друг друга!**

Психогигиена в школе(помощь учителям)

- ▶ Проведение тренингов с учителями по психологической безопасности в школе(обучение ненасильственному взаимодействию)
- ▶ Техника «Я-высказывания», запрет «ТЫ-высказываний» с критикой и сравнением с другими.
- ▶ Принцип гуманизма в общении
- ▶ Техника сотрудничества с учетом индивидуальных особенностей учащихся, в любом ребенке заложено что-то хорошее и есть к чему –нибудть талант, надо его раскрыть и через поощрение и одобрение,ребенок станет менее враждебным

Построение конструктивного общения с детьми и подростками

- ▶ Способность понять и принять переживания ребенка, найти силы выяснить причину неправильного поведения (взаимодействие с родителями и школьным психологом).
- ▶ Способность в любом разговоре или поступке вести себя не снижая самооценку- ни свою, ни подростка, не оказывать психологического давления, особенно при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Психологическая безопасность

- ▶ **Психологическая безопасность в школе- это главный управляемый фактор профилактики психических и соматических расстройств у детей и подростков!**
- ▶ **Хронический стресс в следствии буллинга снижает мотивацию к обучению и посещению школы, снижает успеваемость (стресс повреждает нейроны и нарушает развитие ребенка)**
- ▶ **Провоцирует депрессию, тревогу, панику, психосоматические заболевания у ребенка**

Культура общения – принцип гуманизма (тема классного часа и родит. собрания)

- ▶ Понятие ценности слова, воспитание культуры общения на основе гуманного отношения друг к другу
- ▶ Запрет на оскорбление, унижение, недопустимость нецензурных выражений в общении. Слово может ранить и убить человека!
- ▶ **Привить понимание ценности личности другого человека и недопустимость вербальной агрессии (психогигиена).** Это основа психологически здорового коллектива школьников

Управляемые факторы суицидального поведения

▶ 2. Семья-

- ▶ Конфликты с родителями
- ▶ Патологические стили семейного воспитания, нарушение детско-родительских отношений
- ▶ Алкоголизм родителей

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (СЕМЬЯ-ИНСТИТУТ СОЦИАЛИЗАЦИИ)



Самый эффективный психотерапевт-это родитель!!! Воспитывая детей, родитель воспитывает и самого себя!

- ▶ ЗОЖ родителей!!! Лечение у нарколога.
- ▶ Контроль питания детей и соматического здоровья
- ▶ Психообразование родителей, актуальность психологической помощи и дестигматизация психиатрии
- ▶ Нормализация детско-родительских отношений, патологического стиля воспитания, гуманизм родителей.
- ▶ Е/дн. общение через «Я- высказывание», доверительное общение и доступ к гаджетам.
- ▶ Работа по дому с учетом психологического и физического состояния ребенка.
- ▶ Повысить самооценку ребенка, делать акцент на позитивном восприятии образа тела и личности ребенка.
- ▶ Создать безопасную, комфортную среду дома

Работа с родителями

- ▶ Помощь с уроками, контроль выполнения заданий. Ценность знаний, а не оценок! Радость от получения знаний.
- ▶ Запрет на категоричность суждений к результатам экзаменов
- ▶ Совместный досуг и хобби с ребенком, отдых на природе, видеть красоту мира.
- ▶ Осмотр тела ребенка на предмет самоповреждений (н. примерка одежды)
- ▶ Толерантность к способам самовыражения подростков в образе одежды и стиля
- ▶ Для снятия стресса заведение домашнего питомца
- ▶ Замена времени на гаджеты, посещением секций и кружков.

Задачи воспитания (родители и школа)

- ▶ Воспитание личности, нацеленной на преодоление трудностей
- ▶ Формирование духовных ценностей, патриотизма, а не только развитие IQ и материальных ценностей.
- ▶ Помощь подростку в осознании смысла учебы и жизни! Понять цели в жизни.
- ▶ Профориентация с учетом мнения ребенка! Работа должна приносить удовольствие !
- ▶ Воспитание патриотизма, для принятия себя в обществе. Понимание , что будущее страны зависит от работы подрастающего поколения.
- ▶ **«Мы рождены, чтоб сказку сделать былью!!!»**

Управляемые факторы суицидального поведения

▶ 3. Подросток

- ▶ Несчастливая любовь
- ▶ Неприятие своего образа тела
- ▶ Употребление ПАВ, алкоголя, курение эл.сигарет
- ▶ Негативное влияние соц.сетей

Профилактика и борьба с подростковой дисморфофобией

- ▶ Запрет родителям, учителям, сверстникам делать какие-либо замечания по отношению к физическим характеристикам подростка и его половым признакам.
- ▶ Формирование культуры общения, толерантности к физическим недостаткам.

Психогигиена в школе (работа с детьми)

- ▶ С помощью классных руководителей, социальных педагогов среди школьников **выделить группу риска по агрессивному и аутоагрессивному поведению, буллингу.**
- ▶ **Педагогу-психологу провести социометрию** в классах для выявления аутсайдеров, провести психологическую коррекцию для профилактики буллинга (виктимное поведение) коммуникативные тренинги неконфликтного взаимодействия, личностного роста. Жертв буллинга, при наличии депрессии, суицидальных высказываний, направлять к психиатру.
- ▶ **Проведение групповых тренингов в классах, где есть жертвы буллинга. Недопустимость позиции равнодушного наблюдателя.**
- ▶ **Обучение психологической толерантности к детям с особенностями психики, дефектами в развитии, даже к просто неуспевающим ученикам.** Организовать группы помощи таким детям (помощь в освоении программы или физическая помощь, при трудностях в передвижении).

Темы классных собраний

- ▶ ЗОЖ в нашей жизни
- ▶ Вы- будущие родители, отношения детей и родителей, стили воспитания, функции семьи
- ▶ ПАВ, электронные сигареты, энергетики- вредные последствия
- ▶ Интернет -безопасность и социальные сети
- ▶ Психогигиена общения (гуманизм)-профилактика буллинга в классе (группе)

ЗОЖ–основа психогигиены

- ▶ **Биологические (управляемые) факторы ЗОЖ:**
- ▶ **1. Здоровое и полноценное питание, обязательный завтрак перед посещением школы (колледжа, вуза) с углеводами, белками и жирами, брать воду в школу. Это улучшает интеллект и настроение, дает энергию, повышает стрессоустойчивость. Никаких диет для похудения!!**
- ▶ **2. Полноценный сон 8-10 часов, во сне восстанавливается память и внимание, запоминается пройденный учебный материал, синтезируются собственные антидепрессанты и противотревожные в-ва, удаляются токсичные продукты обмена из мозга (профилактика нейродегенеративных заболеваний, рассеянного склероза, б-ни Альцгеймера).**

Управляемые факторы ЗОЖ

- ▶ **3. Спорт, е/ дн. прогулки на свежем воздухе, это улучшает мозговое кровообращение, а значит и повышает интеллект и настроение. При физ. нагрузке вырабатываются собственные а/депрессанты.**
- ▶ **4. Запрет на употребление ПАВ, курения, алкоголя, энергетиков. ЭТО повреждает нейроны, провоцирует депрессию, суицидальные мысли, галлюцинации, бред, панические атаки. Может вызвать любое психическое расстройство, в зависимости от наследственности!!!**

Правила избегания ненужных конфликтов

Культура поведения (обучение детей)

1. Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком; Называй по имени. Смотри прямо, доброжелательно и без страха.
2. Прежде чем сказать неприятное, посчитай несколько раз.
3. Попробуйте стать на место оппонента, посмотреть на проблему его глазами; найти компромисс
4. Не навешивать ярлыки на человека, не обзывать.
5. Уважай педагога, одноклассников.
6. Умейте говорить спокойно и мягко, уверенно и доброжелательно; Никогда и ни при каких условиях нельзя повышать голос на другого человека, кем бы он не был. Поставь себе границы поведения.
7. Признавайте достоинства окружающих во весь голос, и врагов станет меньше;
8. Если вы чувствуете, что неправы, признайте это сразу.
Думайте об ответственности за свои поступки