



АНО  
Территория  
безопасности



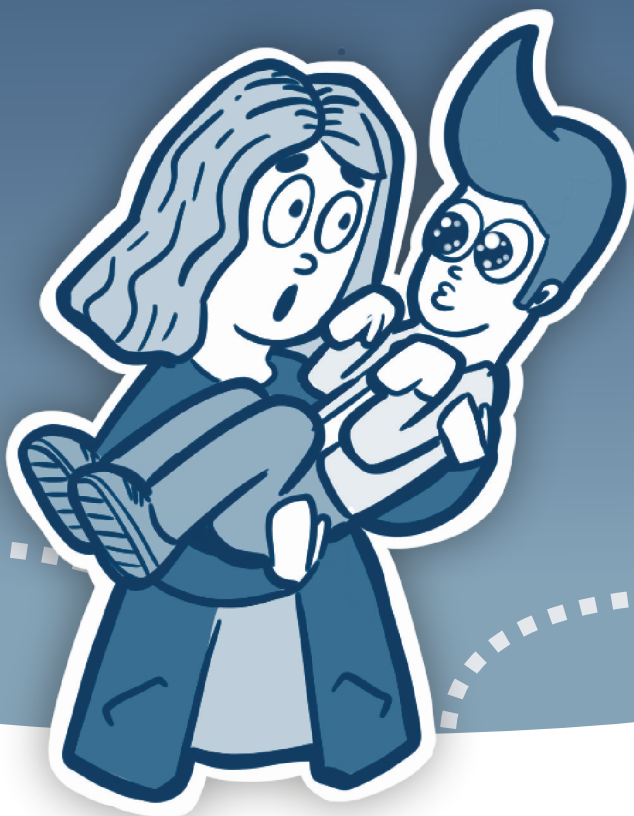
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Черемных Максим Николаевич



Безтравли.рф

# Профилактика суицидов





АНО  
Территория  
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Черемных Максим Николаевич



Безтравли.рф

# Профилактика суицидов

## Понятие суицида



## Три концепции суицидального поведения:

**1. Психопатологическая.** Считается, что все самоубийцы - душевнобольные люди, а суицидальные действия - это проявления острых психических расстройств.

**2. Психологическая.** Ведущую роль в самоуничтожении играют психологические факторы. Акцентуации характера, стиль воспитания в семье, самооценка и прочие психологические факторы могут стать причиной суицида.

**3. Социологическая.** Эмиль Дюркгейм «большинство суицидальных действий, направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей идут не против личности, а против окружения, сложившейся ситуации, социальной группы».

# Цифры\* (суицид несовершеннолетних)

**Порядка 678 самоубийств в 2022 году**

- 10% 

**Суицидальных попыток 3675**

+ 13% 

\*Председатель Следственного комитета России Александр Бастрыкин

## Американская ассоциация суицидологов предложила следующие признаки самоубийства:

- Мысли – разговоры или угрозы причинить вред или покончить с собой.
- Злоупотребление психоактивными веществами.
- Бесцельность.
- Тревога – беспокойство, страх, возбуждение или изменения в режиме сна.
- Ощущение, что из плохой ситуации нет выхода.
- Безднадежность.

# Три степени суицидального риска в подростковом поведении:



**1. Незначительный уровень риска** (наличие суицидальных мыслей сочетается с отсутствием компонента планирования).



**2. Выраженный уровень риска** (присутствие суицидальных мыслей и плана их реализации не конкретизируется в конкретных сроках замысла).



**3. Высокий уровень риска** (конкретизированные мысли выражаются в разработанном плане, четкой дате и средствах их реализации).

- Уход от друзей, семьи и общества.

# Самоповреждающее поведение: по мнению Мэрили Стронг



**1 Значительные повреждения**

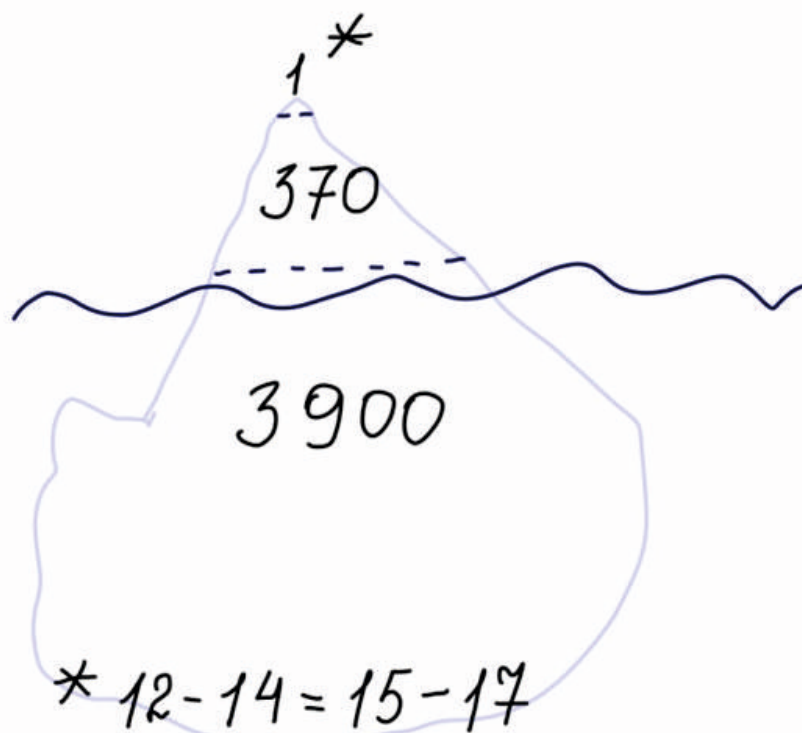


**2 Стереотипные и поверхностные поврежден**



**3 Умеренные повреждения**

## Айсберг самоповреждений (за рубежом)



«От 10 до 14 % старших школьников и студентов указали на один случай самопорезов, а 3 % отмечали высокую частоту самопорезов, причём у девушек чаще самоповреждения регистрировались, а у юношей они были более тяжёлыми».

А это у нас...

«От 10 до 14 % старших школьников и студентов указали на один случай самопорезов, а 3 % отмечали высокую частоту самопорезов, причём у девушек чаще самоповреждения регистрировались, а у юношей они были более тяжёлыми».



## А это у нас...



У детей младшей возрастной группы (9-12 лет) преобладали внутрисемейные (10,6%)



В средней возрастной группе (12-15 лет) булинг, травля, конфликты в коллективах



В старшей возрастной группе (15-17 лет) преобладание конфликтов с противоположным полом (21,7%)



Также помимо прочего немаловажным становились проблемы половой самоидентификации (18,7%)

\* по материалам посмертных комплексных судебных психолого-психиатрических экспертиз



АНО  
Территория  
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Черемных Максим Николаевич



Безтравли.рф

# Профилактика суицидов

## Помощь подростку

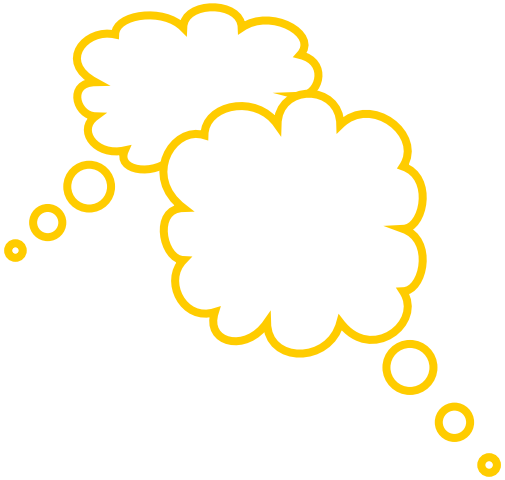


## Разговор

1. Если подросток высказался о своих суицидальных намерениях, то следует расценить это как приглашение к диалогу

2. Подросток обращаясь к взрослому рассчитывает на эмоциональную поддержку

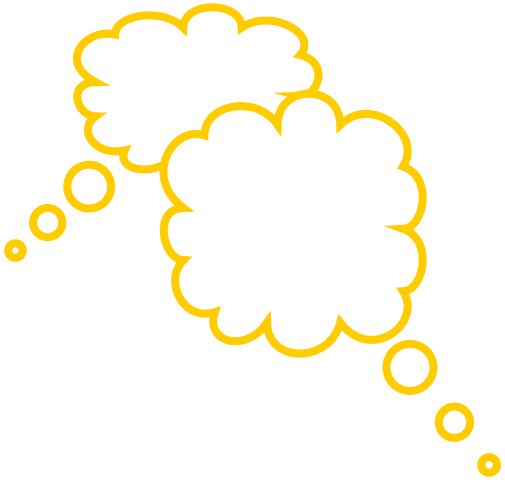
3. Предшествующие суицидальные попытки следует рассматривать как не услышанные крики о помощи



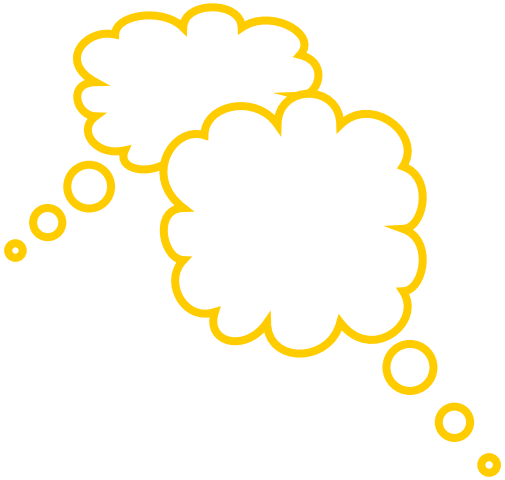
Разговор: антисуицидальный контракт

Необходим для предотвращения вероятности самоубийства во время или же после окончания разговора

Цель: выиграть время для оказания помощи подростку

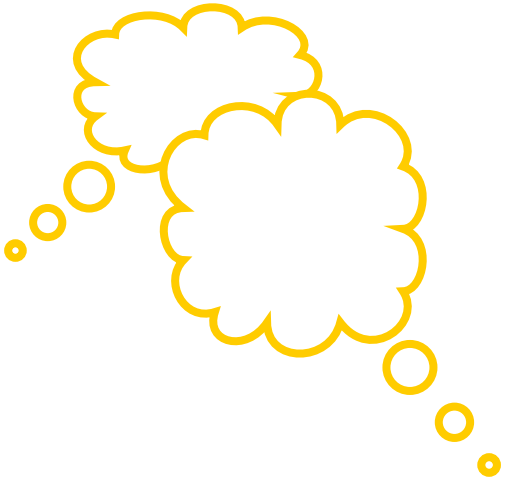


## Разговор-вопросы



- Как дела?
- Как ты себя чувствуешь?
- Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что-то случилось?
- Что ты собираешься делать?
- Ты надумал покончить с собой?
- А что, если ты причинишь себе боль?
- Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше?  
Когда это было?
- Если я попрошу тебя пообещать мне не причинять себе боль, ты сможешь это сделать?
- Что мешает тебе дать обещание?

## Разговор-вопросы



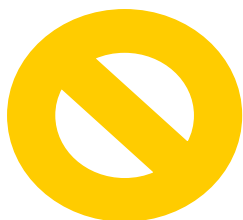
- Что мешает тебе дать обещание?
- Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом?
- Что могло бы помочь сейчас?
- От кого ты бы хотел эту помощь получить?
- Твои родители знают, что ты испытываешь такие трудности, сложности, душевные муки?
- Хочешь ли ты посоветоваться со специалистом?
- Если тебе придется пообещать не убивать себя, сможешь ли ты сдержать свое слово?
- На какое время?

## Рекомендации специалистам и родителям:



1. Говорите с подростком откровенно и прямо.
2. Дайте ему максимально почувствовать, что вам совершенно не безразлично происходящее с ним.
3. Слушайте с неподдельной искренностью и стремлением к пониманию.
4. Твердо отстаивайте ту точку зрения, что суицид – это неэффективное решение проблем.
5. Прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки подростку, нуждающемуся в помощи.
6. Получите обещание не причинять себе боль никаким образом.
7. Подумайте, кто может помочь ребенку.
8. При осложненных или критических ситуациях доставьте подростка в ближайший психоневрологический центр или больницу.
9. Оставайтесь с ребенком рядом, если необходимо уйти, оставьте его на попечение другого взрослого.

## Что не следует делать:



1. Допускать, что суицид является психическим заболеванием.
2. Давать обещания, которые вы не сможете выполнить, ибо это приведет к обманутым надеждам, разочарованию, которые разрушат лучшие намерения.
3. Обесценивать переживания подростка.



АНО  
Территория  
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Черемных Максим Николаевич



Безтравли.рф

# Профилактика суицидов

## Работа с профилактикой зависимостей



# ЗАВИСИМОСТИ. ДЕПРЕССИИ.

ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ

```
graph TD; A[ПРИЧИНЫ ЗАВИСИМОСТИ] --> B[«СБЕЖАТЬ» ОТ РЕАЛЬНОСТИ]; A --> C[ПОЛУЧИТЬ НУЖНЫЙ РЕСУРС В ЗАВИСИМОСТИ]; B --> D[низкая адаптивность]; B --> E[в реальности много насилия];
```

«СБЕЖАТЬ» ОТ РЕАЛЬНОСТИ

ПОЛУЧИТЬ НУЖНЫЙ РЕСУРС В ЗАВИСИМОСТИ

низкая  
адаптивность

в реальности  
много насилия

# ВАЖНОСТЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## действия:

- ✓ повышаем адаптивность,
- ✓ учим справляться с тяжелыми эмоциями: уметь просить, проживать, говорить
- ✓ устраняем факторы насилия: (травля, абьюз, газлайтинг и т.д.)
- ✓ обеспечиваем получение нужного ресурса

**+ честно говорим на сложные темы: смерть, секс, деньги**

# Ресурсы

- ✓ список любимых дел, наличие любимых дел в расписании, умение делать рутинные дела с удовольствием
- ✓ понимание себя и своих целей
- ✓ ресурсные взрослые вне семьи
- ✓ умение управлять эмоциями
- ✓ умение общаться, дружить, конфликтовать, отстаивать себя, говорить «нет» и да»

**+ умение проявлять себя**

# Потребности

- ✓ в безопасности
- ✓ в принадлежности, принятии (+ быть «в стае», быть как все)
- ✓ в любви и понимании
- ✓ в проявлении себя, в лидерстве, успехе
- ✓ во власти
- ✓ в познании, в познании себя, в ощущении себя

**+ умение понимать истинную потребность**



АНО  
Территория  
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Черемных Максим Николаевич



Безтравли.рф

# Профилактика суицидов

## 4 шага Жизнестойкости



# Опоры жизнестойкости

- 1. Саморегуляция эмоций**
- 2. Активная позиция**
- 3. Контроль «Я управляю событиями»**
- 4. Принятие рисков «Я принимаю то, чем не управляю»**

## 1. Саморегуляция эмоций

### Эмоциональный интеллект:

- понимание себя
- понимание других
- коммуникация

## 1. Саморегуляция эмоций

### Упражнение «Яркие моменты»

Вспомните, пожалуйста, 2-3 счастливых момента вашей жизни, а также те пространственные и временные рамки, в которых вас «застало» счастье.

Вкратце запишите на листках суть дела и опишите те предметы или обстоятельства, которые вам в связи с этим запомнились.

Расскажите, что с вами произошло. Давайте попробуем инсценировать это событие. О каких обстоятельствах вашей собственной жизни вы вспомнили, наблюдая эту сценку? Какие чувства испытали?

Драматизация, особенно с использованием приема «мысли вслух» и выявлением ключевых для счастливого события символов, может иметь очень большое значение для «примирения прошлого и настоящего».

**Нельзя! Применять в ситуации высокого суицидального риска, депрессии или иных ситуациях, когда психика не может фиксировать яркие моменты или переработать их!!!**

## 2. Желания, интерес к жизни.

**Интерес - более сильная эмоция, чем даже радость.**

Здесь отлично работают все упражнения, вовлекающие в:

- безопасное общение
- активную деятельность
- игровую деятельность, игропрактики
- творчество

**Во многом, от того, как воспринимают ребенка родители, не обесценивают его интересы и поддерживают его, зависит формирование активной позиции.**

## 3. Контроль

Позитивное мышление, ложное и истинное:

~~«Все всегда хорошо», «Позитивно мысли и будет все хорошо»~~

~~«Все должно быть хорошо»~~

**«Все может быть и хорошо, и плохо, но мне хорошо, потому что жизнь больше чем событие»**

## 4. Стратегическое планирование Два варианта:



- «никак»



- я планирую жизнь

что будет если я сделаю?

что будет если я не сделаю?

что не будет если я сделаю?

что не будет если я не сделаю?

**планирование можно и нужно делать эмоционально, например проигрывать в группах результаты, осознавать свои состояния и эмоции, если это индивидуальная работа!**



АНО  
Территория  
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**



**Безтравли.рф**

## Над пособием работали:

### **Анастасия Беренова**

Автор лекций, психолог и идеолог концепции «Умной безопасности»

Обучилась на программам «Терапия психической травмы»

Диплом психолога по процессуально-ориентированной работе в профилактике и ситуации школьной травли,

Сертифицированный специалист по процессуально-ориентированной работе в международной программе IAPOP (ISPWR)

Психолог-сексолог

Семейный терапевт

Автор книги «Умная безопасность, как выжить в школе»

руководитель КЛУБА УМНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

### **Максим Черемных**

Клинический психолог, детский психолог





АНО  
Территория  
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Спасибо за внимание!

