

«Работа с подростками с девиантным поведением склонным к суицидам»

**Колесникова Р.А.,
руководитель Краевого кризисного
центра «Поддержка»**

Как это ни прискорбно, но с самого рождения мы уже достаточно взрослые для того, чтобы умереть. Мысли о суициде посещают детей и подростков, как из асоциальных семей, так и из вполне благополучных. Подростков с девиантным поведением, склонным к суицидам, условно, можно разделить на 3 группы:

1. «Отличники» в эту группу входят подростки, к которым предъявляют повышенные требования.
2. «Отвергнутые» - Подростки, отвергнутые социальным окружением сверстников (*в подростковом периоде взаимоотношения со сверстниками становятся приоритетными*)
3. Дети с повышенной тревожностью и склонностью к депрессиям.

Особенностью воспитанников детского дома является повышенная нервозность, нестабильный фон настроения, депрессивные состояния, которое, как правило, спровоцировано генетическими, психофизиологическими особенностями. За каждым таким случаем стоит не только демонстративность, но и личная трагедия, тяжелая душевная травма, катастрофа, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти.

Отсюда, можно вывести мотивы суицидального поведения детей и подростков:

МОТИВЫ суицидального поведения	Эмоциональные переживания
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Семейные (конфликты, связанные с деструктивными отношениями между родителями, пьянством одного или обоих родителей, воспитанием по типу гипер- или гипопеки, виктимными (роль жертвы) установками взрослых) – около половины всех случаев 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Чувство обиды, одиночества, отчуждения и непонимания ✓ Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность ✓ Переживания, связанные со смертью близкого человека, разводом родителей ✓ Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Интерперсональные (конфликты со сверстниками) 	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Любовные (конфликты, обусловленные «несчастной любовью», характером сексуальных взаимоотношений, беременностью, венерическими заболеваниями) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Боязнь позора, насмешек или унижения ✓ Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность ✓ Страх наказания, нежелание извиниться
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Индуцированные средствами массовой информации (безответственная информация в СМИ о групповых уходах из жизни сверстников, романтически освещающиеся самоубийства «подростковых кумиров», произведения литературы и искусства с подробным описанием самоубийств. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от решения проблем ✓ Сочувствие или подражание значимым людям, героям книг, фильмов, кумирам

Как распознать признаки суицида?

Прежде всего, следует обращать внимание на тех детей и подростков, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство, словно выставляют перед собой «предупреждающие знаки», которые являются криком о помощи. Кроме того, происходят резкие изменения в поведении, которые связаны с чувством безнадежности (пессимистическое представление, что существующая ситуация, проблемы или настроение не изменятся).

А так же подростки, проявляющие *дихотомический тип мышления* - это тип мышления, при котором человек рассматривает различные проблемы с двух точек зрения: «или- или».

<p align="center">Предупреждающие знаки суицидального поведения у детей и подростков, на которые необходимо обратить внимание специалистам, работающим с детской и подростковой аудиторией.</p>	
<p align="center">Начальные признаки (поведенческие)</p>	<p align="center">Косвенные угрозы (речевые)</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Беспричинное снижение настроения и повседневной активности - Утрата прежних интересов, прекращение или уменьшение контактов с друзьями, равнодушие к происходящему - Прогулы занятий, снижение успеваемости - Изменение привычек с тенденцией к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдению правил личной гигиены 	<p>Такие фразы как:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Я решил покончить собой». - «Надоело». Сколько можно! - «Сыт по горло!». - «Лучше умереть!». - «Пожил и хватит!». - «Ненавижу свою жизнь». - «Ненавижу всех и все!». - «Единственный выход - умереть!» - «Больше не могу!»

<p>- Появление несвойственных ранее реакций в виде бесцельных уходов из дома, блужданий в одиночестве</p> <p>- Прослушивание печальной музыки</p> <p>- Появление интереса к темам смерти, ухода из жизни. Поиск соответствующих ресурсов в Интернете, социальных сетях</p> <p>- Употребление алкоголя, появление дома в нетрезвом состоянии</p>	<p>- «Если меня не будет, всем будет легче!»</p> <p>- «Меня никто не понимает, я никому не нужен (а)!»</p> <p>- «У меня нет выхода!»</p> <p><i>могут быть словесным предупреждением о наличии депрессии или готовящемся самоубийстве или же способом привлечения к себе внимания (если подростку не хватает внимания).</i></p>
---	--

Стоит различать понятия «суицид» и «суицидальное поведение». Суицид – это осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки.

Как правило, мы специалисты работая с подростками, имеем дело с суицидальным поведением, но не стоит расслабляться, наоборот суицидальное поведение является показателем переизбытка негативных эмоций, сложившегося внутриличностного конфликта.

Типы суицидального поведения

-Демонстративное поведение. Способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения, угрозы о прыжке с окон, крыш домов.

-Аффективное суицидальное поведение. При аффективном суицидальном поведении чаще всего прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

- Истинное суицидальное поведение. При истинном суицидальном поведении чаще всего прибегают к повешению.

В рамках работы Краевой стажировочной площадки «Арт – хаус» проводится психокоррекция начального этапа суицидального поведения у подростка. Занятия и техники направлены на:

- обучение подростка лучшему пониманию собственного Я;
- выявление и вытеснение конфликтующих эмоций;
- повышение уровня самоуважения;
- изменение неадаптивного поведения;
- обучение умению успешного разрешения конфликтов;
- обучение активному общению со сверстниками.

Так, специалистами арт – студии разработана техника «Арт -комиксы», это техника предполагает серию изображений, которые подросток собирает в

историю. Затем анализ, рефлексия и, самое главное, далее работа с будущим героя истории, подростку предлагается продолжить историю жизни и придумать события как может развиваться история жизни героя.

Техникой, которая помогает понять и принять себя является техника «Здравствуйте, это Я». Специалист предлагает подростку подойти к магнитно - меловой доске, и занять какую - либо позу, после чего специалист на доске рисует те детали, которые считает наиболее подходящими к данному образу (корона, крылья бабочки, нимб, ангел, зонт, погоны и так далее). Затем в диалоге подросток анализирует, соответствует ли его самовосприятие тому, каким видят его окружающие.

Также достаточно эффективно используются в работе с подростками, склонными к девиантному поведению техники «Моя жизнь – мои правила» (спонтанное рисование во время конструктивного диалога, затем обсуждение получившегося продукта деятельности и далее целенаправленное исправление рисунка «так, чтобы результат нравился автору»).

Работая с проблемными подростками, мы стараемся ответить на вопрос **«ЧТО МОЖЕТ УДЕРЖАТЬ подростка»** (удержать от правонарушений и преступлений, удержать от побегов, удержать от совершения суицида). Наш многолетний опыт работы позволил нам сформулировать следующие правила:

- ✓ Установите заботливые взаимоотношения с подростком
- ✓ Научитесь слышать
- ✓ Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
- ✓ Помогите определить источник психического дискомфорта
- ✓ Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- ✓ Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
- ✓ Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в **НАСТОЯЩЕМ**
- ✓ Помогите определить перспективу на будущее.

В нашем учреждении разработана и с 2013 года реализуется реабилитационная программа «Грань» по предупреждению и коррекции депрессивных состояний и суицидального поведения, которая помогает нам предупредить эмоциональные срывы у детей, провоцирующие суицидальное поведение, или же скорректировать уже проявившиеся стрессовые состояния, повлекшие за собой стремление расстаться с жизнью.

В случае, выявления аффективного суицидального поведения у подростков или же истинного суицидального поведения необходимо экстренное взаимодействие со специалистами Ставропольской краевой клинической психиатрической больницы №1.

Алгоритм действий «Что делать, если возникла угроза»

1. Любыми способами уменьшаем степень страданий подростка (или, по крайней мере, пытаемся это сделать)
2. Стараемся не оставлять подростка наедине с самим собой.
3. Не спорим и не проявляем агрессию
4. Принимаем подростка таким, каков он есть, не обсуждаем, не критикуем, не удивляемся, не осуждаем.
5. Обязательно выступаем в роли внимательного слушателя.
6. Совместно с ним ищем варианты решения проблемы и тем самым говорим о разнообразии выходов из сложившейся ситуации. Но не предлагаем неоправданных утешений, не даем пустых советов, не жалеем. НЕ строим перспектив на будущее, подросток должен осознать, зачем ему жить СЕГОДНЯ!
7. Вселяем надежду, оказываем поддержку

В заключении.....

Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийство не возникает внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше терпения, как правило, связано с постепенно ухудшающейся ситуацией адаптации и социализации.

Среди тех, кто намеревается совершить суицид, от 70% до 75% тех, кто тем или иным образом раскрывает свои стремления. Это могут быть едва уловимые намеки.

Наша задача услышать их!