

## Рекомендации педагогам-психологам по работе с несовершеннолетними в случае выявления суицидального риска

### Стадия развития суицидального поведения (СП)

- Суицидальные мысли: несовершеннолетний думает о суициде как о возможном способе решения проблемы, выходе из трудной ситуации; представляет, что будет происходить, если он умрет, без конкретных действий, приводящих к смерти (т.е. не представляет себе сам процесс, а только факт «я умру и...»)

- Суицидальные намерения: несовершеннолетний говорит о своем желании и намерении умереть; он находится в процессе выбора способа, которым лишит себя жизни, продумывает дату или обстоятельства, когда он мог бы это сделать; продумывает, что и как нужно сделать для подготовки суицида, но пока он думает, а не действует

- Суицидальные действия: несовершеннолетний не только знает, как и когда он совершит суицид, но при этом уже совершает определенные действия для подготовки (например, находит дом с открытым входом на крышу, получает у врача рецепт на снотворное, достает таблетки, пишет прощальную записку, дарит единственную, по-настоящему ценную для себя вещь лучшему другу и т.п.)

При подозрении суицидального риска специалист должен выяснить, на какой стадии находится несовершеннолетний и, соответственно, степень срочности вмешательства. Помочь в этом могут следующие вопросы:

- *Сообщал ли ты кому-нибудь о своем намерении?*

- *Я так понимаю, ты думаешь о смерти. Знаешь ли ты, каким образом это сделаешь и когда?*

- *Окружающие и твои близкие, вероятно, не догадываются о твоём намерении? В ответ на это подросток может сообщить, писал ли он кому-то прощальные письма и т.п.*

В зависимости от стадии развития СП специалист использует следующий алгоритм работы:

Варианты действий специалиста в зависимости от стадии развития СП			
Стадия	Суицидальные мысли	Суицидальные намерения	Суицидальные действия
Уровень риска	низкий	умеренный	высокий
Порядок действий	Обычная консультация с рекомендацией (см.ниже)	Обычная консультация с учетом рекомендаций (см.ниже)	Кризисная интервенция без ограничения по времени до момента преодоления эмоционального кризиса и изменения

			состояния
--	--	--	-----------

### **Задачи консультанта:**

- Помочь в снижении аффекта  
(вход в Зону Внутреннего Одиночества)
- Заключить антисуицидальный контракт
- Расширить «туннельное» видение ситуации
- Помочь в поиске альтернатив
- Мотивировать на обращение за дальнейшей помощью
- Предоставить информацию о видах помощи, обсудить сомнения и тревоги

### **Принципы антисуицидального консультирования**

- Установление отношений доверия и взаимопонимания. Помните: лечат отношения. Именно создав их, вы получаете главный инструмент работы.
- Идентифицировать триггер, запустивший суицидальные намерения, и сфокусироваться на нем (Задавание прямых вопросов).
- Избегать всего, что мешает контакту (оценочность, проекции и пр.)
- Поощрять открытость собеседника, вызвать желание говорить (перефразирование, прояснение и пр.)
- Осознавать фрустрированные потребности собеседника (принятие, общение, безопасность и пр.)
- Избегать обозначения других проблем, на решение которых сейчас нет ресурса (не вскрывать «старые раны»)
- Воздерживаться от оценки и критики системы ценностей собеседника, попыток переделать (не сейчас!)
- Открыто выражать несогласие с суицидальным решением собеседника, свою точку зрения на суицид. (Я не поддерживаю такой способ решения проблем).
- Разъяснять свою позицию и побуждать собеседника к анализу ситуации, альтернативному видению (Расширение туннельного восприятия проблемы).
- Исследовать и поощрять попытки собеседника самостоятельно справиться с ситуацией.
- Отслеживать и подчеркивать его потенциальные возможности по выходу из кризиса (Ресурс).

### **Рекомендации по ведению кризисной интервенции.**

1. Присоединитесь, разделите чувства, поверьте обоснованности:
  - *Я понимаю, что иногда может быть невыносимо тяжело, наваливается усталость и все кажется беспросветным...*
  - *Мне тоже знакомы моменты, когда наступает отчаяние, и руки опускаются.. и кажется, что по-другому уже никогда не будет*
  - *я верю, что тебе действительно очень тяжело, если ты решил/а покончить с собой*
2. Выразите сочувствие и желание помочь
3. Постарайтесь заключить антисуицидальный контракт (например: *я понимаю, что ты, вероятно, перепробовал/а уже много всего, наверное, разочаровался во всем и во всех, раз решил/а использовать последний выход. Но это – действительно самый последний*

*вариант. И он у тебя всегда есть. Я хочу помочь. Давай договоримся, что ты отложишь свой план на некоторое время, а мы с тобой попробуем еще раз разобраться во всем, и возможно, найдем какой-то альтернативный путь).*

4. Проведите вентиляцию чувств, постарайтесь дать выход агрессии, переведите аутоагрессию во внешнюю агрессию. При суициде внутри несовершеннолетнего всегда много агрессии, важно дать ей выход, переведя ее на внешний объект (друзья, родители, партнер). Не бойтесь стимулировать выброс агрессии, обиды на окружение несовершеннолетнего – это не приведет к деструктивным реакциям в отношении других людей, но значительно снизит вероятность суицида.

5. Актуализируйте внутренние ресурсы клиента. Для этого спросите о прошлых кризисах, о том, как он/а с ними справлялись (например, *«Я понимаю, что тебе много всего довелось пережить в жизни. Возможно, это не первый такой тяжелый период? Можешь вспомнить прошлый раз, когда тебе было так же (или почти так же) тяжело?...Что тебе помогло справиться тогда?...Я вижу, что ты сильный человек, у тебя есть очень важные качества...»*)

6. Расширьте перспективу (например, *«Понимаю, что сейчас тебе все кажется беспросветным, как будто мир уже никогда не будет светлым. Мне тоже это знакомо – в середине ночи трудно поверить, что бывает по-другому. Но потом приходит новый день, и все меняется – появляются новые возможности, ты встречаешь человека, который меняет весь мир вокруг...И может быть, это где-то совсем рядом, а ты можешь уже не увидеть этот день. И это чертовски обидно...»*)

7. Предоставьте рекомендации по нахождению новых способов реагирования на стресс, саморегуляции, управления эмоциями, развитию навыков коммуникации. Например, обучите простой, короткой технике релаксации.