**ГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный институт искусств**

**им. П.И. Чайковского»**

ул. Плеханова, 41, Челябинск,

454000, Российская Федерация

т./факс: (8-351) 263-34-61

Программа

профилактики суицидального

поведения несовершеннолетних

**Разработчики:**

воспитательный отдел института

**Участники:**

несовершеннолетние обучающиеся

**Согласованно:**

проректор по УП и ВР

\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Рифель

Челябинск, 2013-2014гг.

**План**

1. Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами 3
2. Кадровое обеспечение программы6
3. Материально-техническое обеспечение программы7
4. Информационное обеспечение программы7
5. Основные цели и задачи программы 7
6. Основные направления деятельности8
7. Содержание основных понятий 7
8. Принципы реализации программы 9
9. Ожидаемый результат 9
10. Партнеры в реализации программы10
11. План программных мероприятий12
12. Список литературы 17
13. Приложения 22

Пояснительная записка

1. **Содержание проблемы и обоснование необходимости ее решения программными методами**

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношения к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчета Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни[17, с.12].

Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одногруппников и одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом в ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и т.д.[18].

На один завершенный суицид приходится 20 незавершенных[26].

В 2000 г. – 1960 случаев суицида.

2011 г.- 1063 случаев, т.о. активность суицида снизилась в 2 раза, но это не значит что проблемы нет.

В 2010 г произошло 58 завершенных суицида (Челябинск стат): 7 детских и 51 молодежь до 19 лет (в основном мужчины 4:1).

В 2011 г. – 54 завершенных суицида: 6 детских и 48 подростков с преобладанием мужского суицида)

Часто суицид – это следствие закономерного поведения, которые взрослые часто не видят…….[37].

Переход из мира детства во взрослый мир – сложнейший этап. Подростку его новый социальный статус еще не понятен.

Статистика свидетельствует, что самоубийства среди подростков имеют тенденцию к увеличению. Это тревожно. И здесь, как никогда, могут помочь родители. Статистика говорит, что в регионах, где традиционно прочны связи между родителями и детьми, где почитается родительский дом, очаг – количество самоубийств значительно ниже. Но там, где родительский канал прерывается, передача социальных навыков между поколениями затруднена, главенствующая роль родителей потеряна, там часто проявляются различные социальные отклонения.

Статистика самоубийств очень относительная, но попытки суицидов по данным 2012 года не меньше, чем в 7 раз превышают завершенные самоубийства. Статистика говорит о том, что между низким уровнем жизни и количеством самоубийств нет прямой взаимосвязи[27, с. 88].

Первое место в мире по количеству самоубийств в начале 90-х годов принадлежало Венгрии: 40 самоубийств на 100 тысяч населения в год. Одним из лидеров по количеству совершаемых самоубийств на душу населения является богатейшая в мире страна Европы – Швеция, которая благополучно решает свои социальные проблемы. Такое лидерство продолжается уже несколько лет. В целом, по данным ООН, в развитых странах ежегодно совершается 130 тысяч самоубийств. Самый низкий процент самоубийств – в отсталых и развивающихся странах, а пик приходится на наиболее цивилизованные и промышленно развитые. Всего же в мире ежегодно совершается около 500 тысяч самоубийств и около пяти миллионов суицидальных попыток.

Столетие назад Россия была на последнем месте среди европейских стран по уровню самоубийства (3 на 100 тысяч жителей). В последнее десятилетие количество самоубийств увеличивается: по данным Федерального научно-методического центра суицидологии число суицидентов увеличилось с 31 на 100 тысяч человек в 1993 году до 38 на 100 тысяч человек в 1995 году. На сегодня эта цифра колеблется в диапазоне от 4550 самоубийств на 100 тысяч населения в год до 3545[26, с.2-5].

Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивные, ситуативные и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрушить свою жизнь непригодными и неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, могут помочь избежать трагедий[15].

1. **Кадровое обеспечение программы**

Мероприятия Программы обеспечивают работники отдела воспитательной работы института (заведующий отделом, заместители деканов факультетов по воспитательной работе, педагог-психолог, социальный педагог, кураторы групп), имеющие высшее, среднее специальное педагогическое, библиотечное или психологическое образование. Все они владеют методами работы с подростками и молодёжью, имеют опыт практической работы по проведению массовых мероприятий.

К реализации мероприятий Программы привлекаются узкие специалисты: психологи, наркологи и гинекологи.

1. **Материально-техническое обеспечение программы**

Для организации программных мероприятий воспитательный отдел институт располагает оборудованными помещениями: комната самоподготовка, актовый зал, спортивный зал, площади в студенческом общежитие.

В распоряжении специалистов отдела воспитательной работы института находятся мультимедийное оборудование для наглядного показа мероприятий, звуковая аппаратура, музыкальные центры с караоке, телевизор с видеомагнитофоном, компьютеры, множительная техника, театральный реквизит.

1. **Информационное обеспечение программы**

Отдел воспитательной работы института имеет фонд документов на различных носителях (бумажных, видео, аудио, электронных) по теме программы, которые постоянно пополняются новыми источниками, использует фонды собственной библиотеки и постоянно сотрудничает с Челябинской областнойуниверсальной научной библиотекой, ее электронными ресурсами. Имеется доступ к сети Интернет и справочно-правовой системе КонсультантПлюс.

1. **Основные цели и задачи программы**

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди обучающихся разных возрастных групп в ГБОУ ВПО «Южно-Уральский государственный институт искусств им. П. И. Чайковского» (школа-колледж-ВУЗ).

**Целью** данной программы является профилактика суицидов и суицидальных попыток среди несовершеннолетних. Поставленная цель достигается за счет решения следующих **задач:**

* создание системы психолого-педагогической поддержки обучающихся разных возрастных групп;
* изучение особенностей психолого-педагогического статуса обучающихся, с последующим выявлением детей, нуждающихся в сопровождении;
* обеспечение условий безопасности обучающихся, снятие суицидального риска;
* психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, находящихся в сложной жизненной ситуации.

1. **Основные направления деятельности**
2. Сопровождение обучающихся, вставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы ее преодоления.
3. Работа с детьми, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
4. Работа с семьями обучающихся.
5. **Содержание основных понятий**

**Покушение на самоубийство –** это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

**Социализация –** двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

**Социальная среда –** человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

**Суицид –** самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

**Суицидальная попытка –** это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

**Суицидальная поведение –** волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Являетсяследствием социально-психологическойдезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

**Суицидальные замыслы –** это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана ее реализации.

**Суицидальный риск –** склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

**Суицидент –** человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

**Толерантность –**способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними [18].

1. **Принципы реализации программы**

**Принцип ценности личности**, заключающийся в самооценности личности обучающихся.

**Принцип уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности обучающегося.

**Принцип приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого обучающегося.

**Принцип** ориентации на **зону ближайшего развития** каждого обучающегося.

**Принцип эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса

1. **Ожидаемый результат.**

Организованная таким образом работа позволит осуществить социальную и психологическую защиту обучающихся, снизить количество несовершеннолетних с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, позволит организовать работу по оптимизации детско-родительских отношений.

1. **Партнеры в реализации программы**

* сектор по работе с молодёжью, физической культуре и спорту администрации Советского, Калининского и Тракторозаводского района г. Челябинска;
* Управление по делам молодежи Администрации города Челябинска;
* Главное управление молодежной политики Челябинской области;
* Министерство культуры Челябинской области;
* Министерство образования и науки Челябинской области;
* Специалисты организаций социальной сферы (нарколог, социальные работники, работники прокуратуры, полиции, ГИБДД, КДН, ОПДН Советского, Калининского и Тракторозаводского районов);
* Челябинская областная универсальная научная библиотека;

Корректировка программы осуществляется ежемесячно в течение года. Мероприятия Программы могут меняться с учётом возраста подростков и молодёжи, степени их осведомлённости по данной проблеме, а также предложений участников Программы.

1. **ПЛАН ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**на 2013-2014 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | Сроки | Ответственный |
| 1 | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации | В течение года | Специалисты воспитательного отдела, кураторы, преподаватели |
| 2 | Составление базы данных по социально-неблагополучным семьям | Сентябрь, 2013г. | Социальный педагог, педагог-психолог |
| 3 | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска | В течение года | Социальный педагог, педагог-психолог |
| 4 | Оказание посильной юридической помощи семьям, находящихся в трудной жизненной ситуации | По запросу | Социальный педагог |
| 5 | Информационная и организационно-посредническая помощь семьям, находящихся в социально-опасном положении: содействие в получении статуса многодетной, малоимущей семьи, помощь в оформлении опеки над несовершеннолетними | В течение года (по запросу) | Социальный педагог |
| 6 | Заседание совета профилактики | Один раз в месяц | Специалисты воспитательного отдела института, кураторы |
| 7 | Участие в организации оздоровления и отдыха во внеурочное время обучающихся из неблагополучных и малообеспеченных семей | Каникулярное время | Социальный педагог |
| 8 | Организация работы с педагогическими работниками, кураторами групп по организации работы по профилактике девиантного поведения | В течение года | Специалисты воспитательного отдела института |
| 9 | Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников учебно-воспитательного отдела | В течение года | Специалисты воспитательного отдела института |
| **Студенты** | | | |
| 10 | Организация и планирование кураторских часов:  «Я уникальная и неповторимая личность»,  «Подросток и конфликты»,  «Проблемы отцов и детей в современном обществе»,  «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»,  «Способы саморегуляции эмоционального состояния» | В течение года (по запросу) | Педагог-психолог |
| 11 | Правовые кураторские часы:  «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних», «Пивной фронт. За кем победа?»,  «Умей сказать «нет»»,  «Вредные и полезные привычки» | В течение года (по запросу) | Социальный педагог, кураторы групп |
| 12 | Организация мероприятий по вовлечению студентов в творческие коллективы факультетов, общественные студенческие структуры (Волонтерский клуб, Киноклуб, Редакционная коллегия, Клуб КВН и др.) | Сентябрь-октябрь 2013г. | Зав. отделом воспитательной работы, зам. деканов по ВР факультетов, кураторы групп |
| 13 | Проведение внеучебных мероприятий:   * Семинар «Роль ССУ в системе Высшего Профессионального Образования»; * Ежегодная отчетная конференция СтаростатаЮУрГИИ; * Конкурс проектов по Студенческому Самоуправлению; * Праздник Первокурсника. Посвящение первокурсников в студенты; * «Дни здоровья». Тематика: «аVITAминоз»; * Тренинг «Будем ли на сессии жить мы весело?»; * Конкурс «Мисс ЮУрГИИ»; * Широкая Студенческая Масленица; * Фотокросс «StopКадр»; * Чемпионат ЮУрГИИ по интеллектуальной игре «Что? Где? Когда?»; * Лучшая студенческая группа ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского. | В течение года:  Октябрь 2013г.  Апрель 2014г.  Октябрь 2013г.  Октябрь, 2013г.  По отдельному плану  Декабрь 2013г.  Апрель 2014г.  Март 2014г.  Февраль 2014г.  Март 2014г.  Май 2014г. | Отдел ВР, зам деканов по ВР факультетов, кураторы, студенческий профком |
| 14 | Психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к ЕГЭ и сдачи государственных экзаменов | Март-апрель 2014г. | Педагог-психолог |
| **Кураторы групп** | | | |
| 15 | Организация и проведение семинаров кураторов:   * Актуальные вопросы воспитательной работы в институте; * Организация помощи студентам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. * Причины подросткового суицида. Роль взрослых в оказании помощи подросткам в кризисных ситуациях. | Сентябрь 2013г.  Февраль 2014г.  Апрель 2014г. | Проректор по УП и ВР,  отдел ВР, зам деканов по ВР факультетов, кураторы, студенческий профком |
| **Диагностика** | | | |
| 16 | Исследование социального статуса | Ежегодно | Педагог-психолог |
| 17 | Исследование уровня адаптации | Ежегодно | Педагог-психолог |
| 18 | Исследование уровня тревожности | Ежегодно | Педагог-психолог |
| 19 | Определение личностных отклонений подросткового возраста:  - ПДО по А.Е. Личко,  - Опросник Басса-Дарки,  -Диагностика предрасположенности личности к конфликтному общению | По запросу | Педагог-психолог |
| 20 | Определение склонности к девиантному поведению | По запросу | Педагог-психолог |
| 21 | Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал». | По запросу | Педагог-психолог |

Список литературы

1. Андреев, И.Л. "Заказное" самоубийство: Ритуальный уход из жизни как социально-психологический феномен // Вопросы философии. - 2000. - № 12. - С.14-34.
2. Амбрумова, А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. – М., 1980;
3. Бердяев, Н. О самоубийстве (психологический этюд). - М.: Переизд. МГУ, 1992. - 394 с.
4. Бережковская, Е.С. Чем увлекаются подростки /Е.С. Бережковская // Школьный психолог.-2005. -№1. – С. 43-49.
5. Борщевицкая, Б.А. Психологический час «Как научиться жить без драки» / Б.А. Борщевицкая // Школьный психолог. – 2006. - № 10. – С. 23-34.
6. Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом / А. Бек// Журнал практической психологии и психоанализа. - 2003. - №1. С. 14
7. Воробьева К.А. Решение проблемы родительско-детских отношений в неполных семьях/ К.А.Воробьева // Воспитание школьников. -2010. -№: 4.-C. 66-68.
8. Воликова С.В. Валидизация опросника детской депрессии М.Ковак/ С.В.Воликова // Вопросы психологии. -2011. -№: 5.-C. 121-131.
9. Галушина, Э., Комарова, О. Игра для подростков «В чем смысл» /Э. Галушина, О. Комарова // Школьный психолог. 2006. - №5. С. 35.
10. Дюркгейм, Э. Самоубийство. – СПб, 1998;
11. Евграфова, Т.А. У нас новенький! /Т.А. Евграфова // Школьный психолог. 2006. - №20. С. 42.
12. Иванова, В.Г. Сердце. / В.Г. Иванова // Школьный психолог. 2005. № 17. С.28-31.
13. Красненкова, И. П. Качество веры, как решающий аргумент в решении проблемы преодоления сознательного суицида. Идея смерти в российском менталитете. - СПб: Издательство «Русский гуманитарный христианский институт», 1999. - 368с.
14. Кузнецов, Д.П. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников / Д.П. Кузнецов // Школьный психолог. 2005. №2. С. 37-44.
15. Министерство образования РФ (М.). О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков: письмо №03-51-102ин/22-03 от 29.05.2003 // ОвД. -2003. -№: 20.-C. 79-80.; ОБЖ. -2004. -№: 7.-C. 5-7.
16. Масагутов Р.М. Гендерные различия в проявлениях аутоагрессии у подростков/ Р.М.Масагутов // Вопросы психологии. -2003. -№: 3.-C. 35-42.
17. Министерство образования и науки РФ (М.). О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся: письмо от 27.02.2012 №06-356 // Администратор образования (ОвД). -2012. -№: 8.-C. 50-52.
18. Министерство образования и науки РФ (М.). Охрана жизни и здоровья // Юридический журнал директора шк. -2012. -№: 3.-C. 53-61.
19. Ожегов, С.И. Словарь русского языка. / С.И. Ожегов; под ред. Н.Ю. Шведовой. 1984. – 797с.
20. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. / Сост.: А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко. – М., 1980. – 258с.
21. Психология подростка : учеб. пособие/ О.В.Хухлаева. -М.: Академия, 2004. -160 с. -(Высшее профессиональное образование). - Лит.: с. 147
22. Синягин, Ю.В., Синягина, Н.Ю. Детский суицид. Психологический взгляд. / Ю.В. Синягин, Н.Ю. Синягина // КАРО, С-П, 2006. – 176с.
23. Стишенок, И. Друзья /И. Стишенок // Школьный психолог. – 2010. - № 19. С.35-48.
24. Стишенок, И. Две планеты / И. Стишенок // Школьный психолог. – 2010. - № 20. С.33-39.
25. Смирнов, А.Н. Познай себя М.: Прогресс, 1991. - 326 с.
26. Смирнов И.П. Российское образование на пути к суициду/ И.П.Смирнов // ПО. Столица. -2011. -№: 12.-C. 2-5.
27. Синягина Н.Ю. Жестокость взрослых и детский суицид/ Н.Ю.Синягина // Директор школы. -2008. -№: 4.-C. 88-94.
28. Суицид. Хрестоматия по суицидологи / Сост. Моховиков А.Н. - Киев, 1996.
29. Суицидология. Прошлое и настоящее / Под ред. А.Н. Моховикова. - М., 2001.
30. Статистика суицида. – Режим доступа: www. lossofscoul.com;
31. Шкуричева Н.А. Крик о помощи: профилактика детского суицида/ Н.А.Шкуричева // Директор школы. -2012. -№: 7.-C. 81-88.
32. Чхартишвили, Г. Б. Писатель и самоубийство. Изд. 2-е.-М.,2001.
33. Хачатурян, С.Д. Психологические условия эффективности функционирования “Телефонов Доверия” / С.Д. Хачатурян – Владимир, 2000.
34. Холмс, Д. Анормальная психология / Д. Холмс — СПб., 2003.
35. Хохлова Е.В. Как избежать трагедии: от психологических травм в детстве - к суицидам в юности/ Е.В.Хохлова // Социальная педагогика. -2010. -№: 3.-C. 32-37.
36. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л.Б. Шнейдер – М., 2005.
37. http://www.cogito-centre.com – сайт психологического издательства «Когито-Центр».
38. http://www.follow.ru – сайт, на котором можно получить консультации психологов, найти статьи по популярной психологии, психологические тесты.
39. 3. http://spasizhizn.com – сайт полезных материалов о суициде: статьи, книги, притчи, рассказы, видео и аудиоматериалы.
40. http://pedsovet.su/ – сообщество взаимопомощи учителей.
41. http://www.suicida.net/ – сайт о профилактике суицида.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Оказание первичной психологической помощи суициденту:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Не говорите** |
| «Ненавижу учебу,  класс...» | «Что происходит у нас,  из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте...да ты просто лентяй!» |
| «Все кажется  таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» | "Подумай  лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе". |
| «Всем было бы лучше без  меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня  беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». | «Не говори глупостей.  Давай поговорим о чем-нибудь другом». |
| «Вы не понимаете меня!" | «Расскажи мне, как ты  себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| «Я совершил ужасный  поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом». | «Что посеешь, то  и пожнешь!» |
| «А если у  меня не получится?» | «Если не получится, я  буду знать, что ты сделал все возможное». | «Если не  получится - значит, ты недостаточно  постарался!» |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении беседы**

1. При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он ни продолжался).

2. Желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом.

3. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. [16,35]

Профилактическая беседа должна включать в себя следующие этапы:

Начальный этап — установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать суицидента терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (т. е. нужно дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

Второй этап—установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы:

• «преодоление исключительности ситуации»;

• «поддержка успехами» и др.

Третий этап — совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются:

• «планирование», т. е. побуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящих поступков;

• «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

Завершающий этап — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка суицидента. Целесообразно использовать следующие приемы:

• «логическая аргументация»;

• «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно и с сопровождающим направить к психиатру в ближайшее лечебное учреждение. Если такой возможности нет, суицидента целесообразно во что бы то ни стало убедить в следующем:

• тяжелое эмоциональное состояние — явление временное;

• его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

• он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т. д. Если человек совершил неудачную попытку самоубийства, то риск повторной попытки очень высок. Причем наибольшая ее вероятность — в первые два месяца.[18,187]

Жизненные ситуации, толкающие некоторых людей к самоубийству, как правило, не содержат в себе ничего необычного. Почему одни люди, сталкиваясь с проблемой, начинают думать о суициде, тогда как другие пытаются решить проблему или просто примиряются с неприятной ситуацией? К сожалению, мы не знаем точного ответа на этот вопрос, однако данные клинических исследований позволяют выдвинуть некоторые предположения.

Суицидальные индивидуумы склонны преувеличивать размах и глубину проблем, в результате чего даже самые заурядные, ничтожные трудности воспринимаются ими как неразрешимые проблемы. Кроме того, эти люди крайне неуверены в собственных силах и считают себя неспособными справиться с трудностями. И наконец, они склонны проецировать результирующую картину собственного поражения в будущее. Иначе говоря, они демонстрируют все признаки когнитивной триады, а именно преувеличенно негативное восприятие мира, собственной персоны и своего будущего.

Другая отличительная особенность суицидента заключается в том, что смерть для него является приемлемым и даже желанным способом избавления от трудностей («Если бы я умер, я бы не мучился сейчас этими проблемами»). Среднестатистический индивидуум, не имея готового решения проблемы, хотя и огорчается, в целом вполне терпимо относится к отсутствию определенности: «Может, я решу проблему, а может — нет». Более того, он пытается опробовать различные решения. Другое дело — суицидальный индивидуум. Этот чрезвычайно плохо переносит неопределенные ситуации. Если он не может сразу решить проблему, ему рисуется цепь будущих неурядиц и поражений, и в его сознании вспыхивает идея: «Единственный выход — смерть».

Порожденное этой идеей желание смерти может достигать фантастических размеров. Для такого человека суицид является своего рода наркотиком, единственно возможной и желанной формой «избавления».

Именно суицидальная склонность должна быть основной мишенью терапии. Один из многообещающих терапевтических подходов состоит в том, чтобы научить пациента а) думать об иных способах решения проблемы и б) отвлекаться от суицидальных желаний. Метод когнитивной репетиции также может быть использован в работе с суицидальными пациентами. Такой человек должен:

1. Представить себя в безвыходной ситуации.

2. Прочувствовать отчаяние и суицидальные импульсы.

3. Попытаться выработать возможные решения проблемы, несмотря на давление суицидальных желаний.

После этого суициденту дается задание опробовать эту технику в реальных жизненных ситуациях. Он должен погрузиться в неприятную ситуацию (например, ситуация конфронтации с супругом) и затем попытаться найти реалистические способы решения возникших проблем.[8,115].

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Помощь в Челябинской области**

007, 721-­19­-21, 722-07-65, 722-07-38 (время работы: ежедневно с 8.00 до 19.45) Областная экстренная психологическая помощь Челябинского областного центра социальной защиты «Семья»

269-77-77 Телефон доверия для детей и подростков (время работы: понедельник-пятница с 17.00 до 9.00, выходные и праздничные дни - круглосуточно).

263-65-60, 263-51-23 Телефон доверия Кризисного центра

772-43-13, 772-43-33 (время работы: с 10.00 до 21.00, кроме праздничных дней). Областной детский телефон доверия

8-351-941-55-41 Центр помощи семье и детям г. Магнитогорска

8-351-365-15-15 Телефон доверия г. Златоуст

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Электронные ресурсы

1. http://www.cogito-centre.com – сайт психологического издательства «Когито-Центр».

2. http://www.follow.ru – сайт, на котором можно получить консультации психологов, найти статьи по популярной психологии, психологические тесты.

3. http://spasizhizn.com – сайт полезных материалов о суициде: статьи, книги, притчи, рассказы, видео и аудиоматериалы.

4. http://pedsovet.su/ – сообщество взаимопомощи учителей.

5. http://www.suicida.net/ – сайт о профилактике суицида.