«Я выбираю жизнь!»
Стратегии помощи и самопомощи по профилактике суицидального поведения студентов





ПУЗЫРЕВИЧ Наталия Леонидовна,

заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии БГПУ, кандидат психологических наук, кризисный психолог

Переживания студентов:

- Об эмоциях (переживаниях) в семье и в ближайшем окружении студенты говорят редко *(обычно говорят о целях, планах, достижениях и т.д.)* – складывается впечатление, что «Я ОДИН ТАКОЙ».

- До 25 лет образ будущего в процессе формирования *(чувство неопределённости, могут планировать что-то только на краткосрочную перспективу).*

- Трудно определить, когда ты нуждаешься помощи и к кому обратиться за помощью.

Переживания студентов:

- **Катастрофизация трудностей. Важно помочь студентам понять, что трудности – временное явление** *(показать на примере их собственного опыта).* **Тревожные мысли, эмоции – временны** *(приходят и уходят, меняются).*

- **Рефлекторные реакции** *(быстрые, импульсивные, НЕ направлены на решение проблем)* **могут встречаться чаще, чем Осознанные реакции** *(продуманные, намеренные действия, соответствующие ценностям, целям и желаемым результатам).*

10 общих черт суицидентов:

1. Общей целью суицида является нахождение решения.
2. Общей задачей суицида является прекращение сознания.
3. Общим стимулом к совершению суицида являются тягостные переживания.
4. Общим стрессором при суициде является фрустрированные психологические потребности.
5. Общей суицидальной эмоцией является чувство беспомощности и безнадежности.

10 общих черт суицидентов:

6. Общим отношением к суициду является амбивалентность.
7. Для суицидентов характерно снижение когнитивных функций.
8. Общим действием при суициде является бегство.
9. Коммуникация суицидентов направлена на сообщение о своём намерении.
10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

Реакции, обладающие потенциальной суицидоопасностью:

- Переживают невыносимую психологическую боль и чувство одиночества.
- Чувствуют безнадежность и беспомощность перед трудностями, препятствиями.
- Испытывают трудности во взаимоотношениях с другими людьми.
- Обращают на себя негативные эмоции и даже гнев, которые испытывают по отношению к другим.

Реакции, обладающие потенциальной суицидоопасностью:

- Обладают пониженными способностями приспосабливаться к трудностям.
- Затрудняются в прямых коммуникациях.
- Идентифицируют себя с другим не отвечающим на его эмоциональную потребность.
- Имеют хроническую историю потерь и неудач.
- Низкие способности конструктивных и зрелых личностных свойств.
- Ригидность мышления, переживаний, мотивации.

Что в поведении студента должно насторожить куратора?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и отметкам.
- Студент прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь.
- Резкое изменение поведения. Например, студент стал неряшливым, отдаляется от одногруппников, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься.
- У студента длительное время подавленное настроение, раздражительность.

СТРАТЕГИЯ БЕЗОПАСНОСТИ:

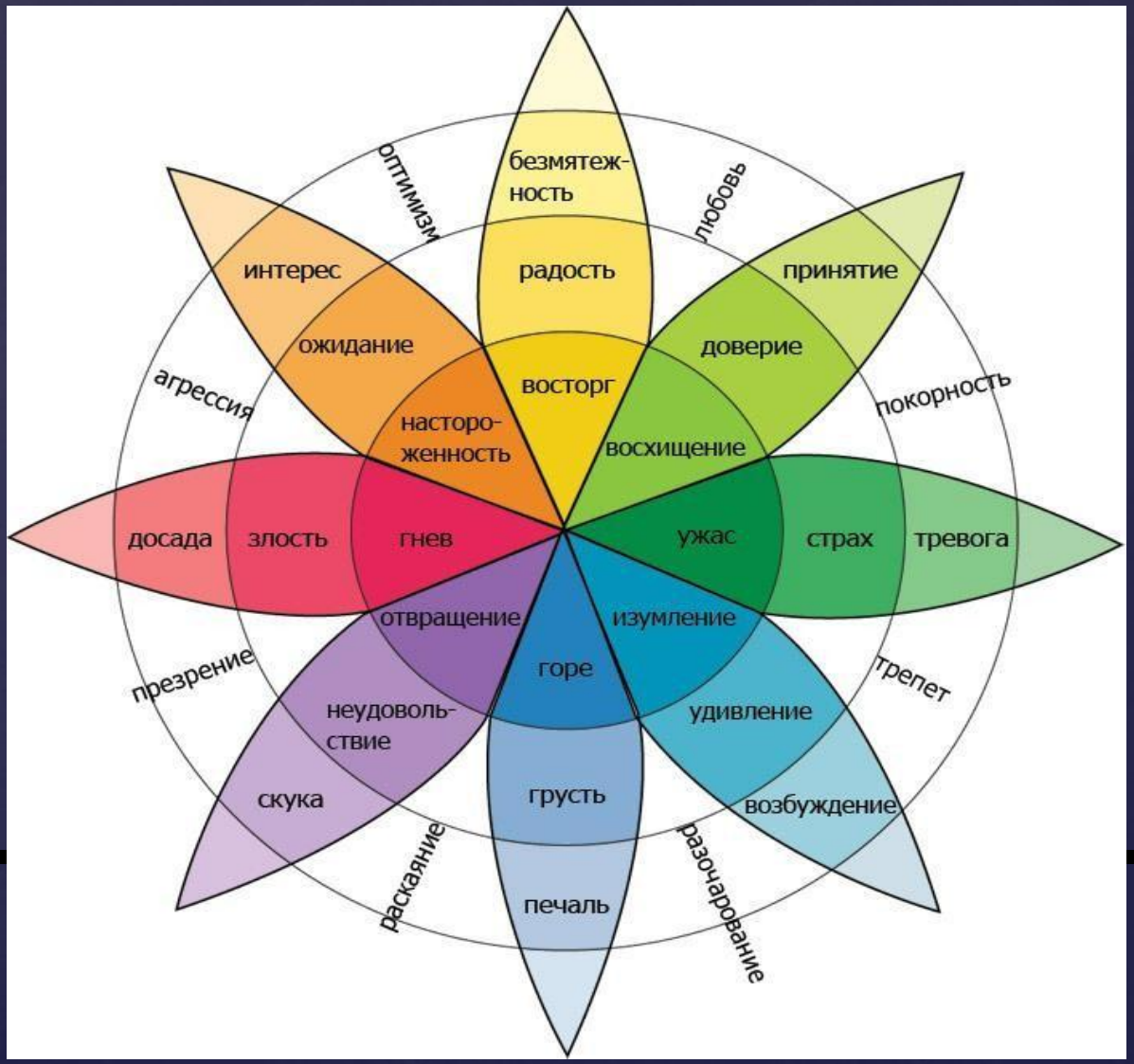
необходимо выстраивать
как можно больше барьеров
между студентом и возможностью
совершить суицид *(суицидальные*
побуждения кратковременны –
отсрочка может спасти жизнь).

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЧЕРЕЗ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ:

1. Замечать
2. Принимать
3. Проверять
4. Отвечать

ЗАМЕЧАТЬ

Колесо эмоций Р. Плутчика



ЗАМЕЧАТЬ

Отслеживать и называть свои эмоции:

- Понимать, что я сейчас чувствую.
- Чувствовал по поводу ситуации из прошлого.
- Буду чувствовать, когда представляю ситуацию из будущего.

ЗАМЕЧАТЬ

Отслеживать интенсивность своих эмоций:

- **Техника «Светофор»** – низкая, умеренная, высокая.
- **Техника «Термометр интенсивности эмоций»** – едва заметная (1 балл), слабая (2 балла), средняя (3 балла), сильная (4 балла), очень сильная (5 баллов).

ЗАМЕЧАТЬ

Дневник эмоций
(окружающих людей, своих)

Ситуация	Эмоции	Мысли	Ощуще-ния в теле	Ценности	Поведе-ние	Иные вариан-ты поведе-ния

ПРИНИМАТЬ

1. Осознание факта, что эмоции – мои собственные и относятся ко мне. Для этого важно соотнести эмоции с жизненным опытом.

2. Связь эмоций с различными ситуациями, мыслями, телесными ощущениями, отношениями с окружающими и ценностями.

МОТИВАЦИОННОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ	ВАШЕ ПОНИМАНИЕ СМЫСЛА
Если ты НЕ видишь – просто включи свет	
Возьми столько, сколько можешь нести	
Хочешь дойти – сделай шаг	
Улыбнись если ждёшь радости	
Концентрируйся НЕ на проблеме, а на задаче, которая её решит	
Помоги другому, если ждёшь помощи	
Выход всегда там, где вход	

ПРОВЕРЯТЬ

Оценивать степень влияния эмоции и возможность её контролировать.

Техники:

- **«Радио».**
- **«Сократический диалог».**

ПРОВЕРЯТЬ

Техника
«СОКРАТИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ»

На что Вы опираетесь, когда говорите «трудно»?
Есть ли доказательства обратного?
Насколько логично говорить, что задача трудная, приводя в доказательство только то, что Вам трудно
Как помогает Вам Ваша мысль?
Как может измениться Ваше состояние, если Вы измените Вашу мысль?
Был ли у Вас опыт, когда сначала было трудно, а потом изменилось?
Что помогало Вам в прошлом справиться с подобными трудностями?

Что бы Вы порекомендовали другу на Вашем месте?
Что бы Вам порекомендовал друг?
Как Вы будете действовать теперь?

ОТВЕЧАТЬ

Действия, направленные на проявление эмоции и снижение её влияния.

Например, тревога.

ОТВЕЧАТЬ

Составить план действий, основанный на сильных сторонах студента:

1. Определить занятия, которые помогают справиться с тревогой *(в каждом месте, где тревога может возникать).*

ОТВЕЧАТЬ

- Продолжительность занятий: 15-20 минут и более

- Распределить по местам, в которых тревога может возникать *(по 1 занятию для каждого места)*

- Подготовить необходимые инструменты

ОТВЕЧАТЬ

2. Определить людей *(3-5 человек)*, которые могут отвлекать от тревожных мыслей, и определение мест, которые совместно можно посетить.

ОТВЕЧАТЬ

3. Определить людей *(3-5 человек)*, которые могут помочь справиться с тревогой *(поделиться своим опытом)*.

ОТВЕЧАТЬ

Техники:

- Понимание собственного «критика» и поиск ответа «союзника».
- 4 группы ресурсов.
- Самый главный ресурс.

ОТВЕЧАТЬ

4 группы ресурсов

Ресурсы - *Личностные качества*	Ресурсы - *Люди*	Ресурсы - Места	Ресурсы - Деятельность

ОТВЕЧАТЬ

Самый главный ресурс



Что это за ресурс?
В связи с чем он – самый главный?
Что способствовало его появлению?
Что помогает его развитию?
Для чего он может пригодиться?
Как его можно применить?
Что поможет его восстановить при необходимости?
Как его можно совершенствовать?
Какие чувства вызывает обладание этим ресурсом?
Как можно дать понять другим о его наличии?

ФАКТ-КАРТЫ



ФАКТ-КАРТЫ – это инструмент, позволяющий человеку находить дальнейшие шаги в ситуациях, которые воспринимаются как нерешаемые (тупиковые).

Шаг 1

Запишите в центре листа свою **проблему**:

- вопрос, на который не можете ответить,
- выбор, который не можете сделать,
- решение, которое не можете принять.

Шаг 2

Вокруг неё в хаотичном порядке **выпишите 10 мыслей**, которые с ней связаны

Шаг 3

Теперь вам нужно отличить ваши страхи и тревоги от фактов.

КАК СТРОЯТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ОБЪЕКТЫ

КОНСТРУКТОР

По логическому принципу – упорядочить систему.

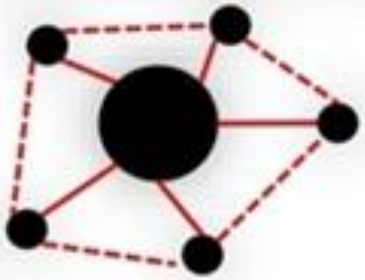
Используются закономерности, причинно-следственные связи «если, то..»,«или\или»



ЦЕНТРИСТ

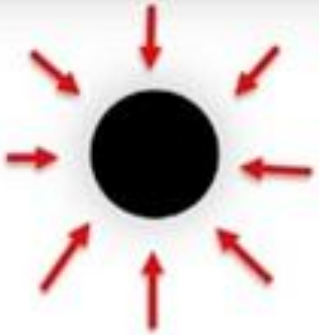
Семейства из сущностей – есть центральный персонаж, окруженный другими сущностями

Нет одиночек – все связаны со всеми



РЕФЛЕКТОР

Учитывает только те элементы, которые связаны с ним



КОНСТРУКТОР



Разверните вашу задачу во времени. Какие даты имеют значение? Какие сроки нужно соблюсти? Какие события нужно учесть?

Каждую дату и связанные с ней события выписывайте на отдельный стикер.

ЦЕНТРИСТ



Представьте себе вашего хорошего знакомого, который не погружен в данный вопрос, и взгляните на ситуацию его глазами. Что бы он добавил к вашей факт-карте?

Лучше, если вы выберете для этого человека, с которым вы обычно спорите, но дружите. Какие у него были бы доводы? Что бы он посчитал важным в данной ситуации? На что бы он обратил внимание?

РЕФЛЕКТОР



Какие потребности вы удовлетворяете, решая эту задачу?

Подумайте и выпишите на отдельных карточках то, что вами движет в рамках этой задачи. Что вы хотите получить как результат ее решения? Зачем это вам?

«Я выбираю жизнь!»
Стратегии помощи и самопомощи по профилактике суицидального поведения студентов





ПУЗЫРЕВИЧ Наталия Леонидовна,

заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии БГПУ, кандидат психологических наук, кризисный психолог