Семинар для кураторов учебных групп «Психолого-педагогическое сопровождение студентов БГПУ»

ТЕМА: «Профилактика суицидального поведения в студенческой среде»





ПУЗЫРЕВИЧ Наталия Леонидовна,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии БГПУ имени Максима Танка (г. Минск, Республика Беларусь), кандидат психологических наук, докторант, кризисный психолог

4 ОБЛАСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК:

1. Временное видение

2. Пространственное видение

3. Социальное видение

4. Гипотетическое видение



НЕЙРОФИЗИОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ К МИРУ (антагонистичные нейронные сети):

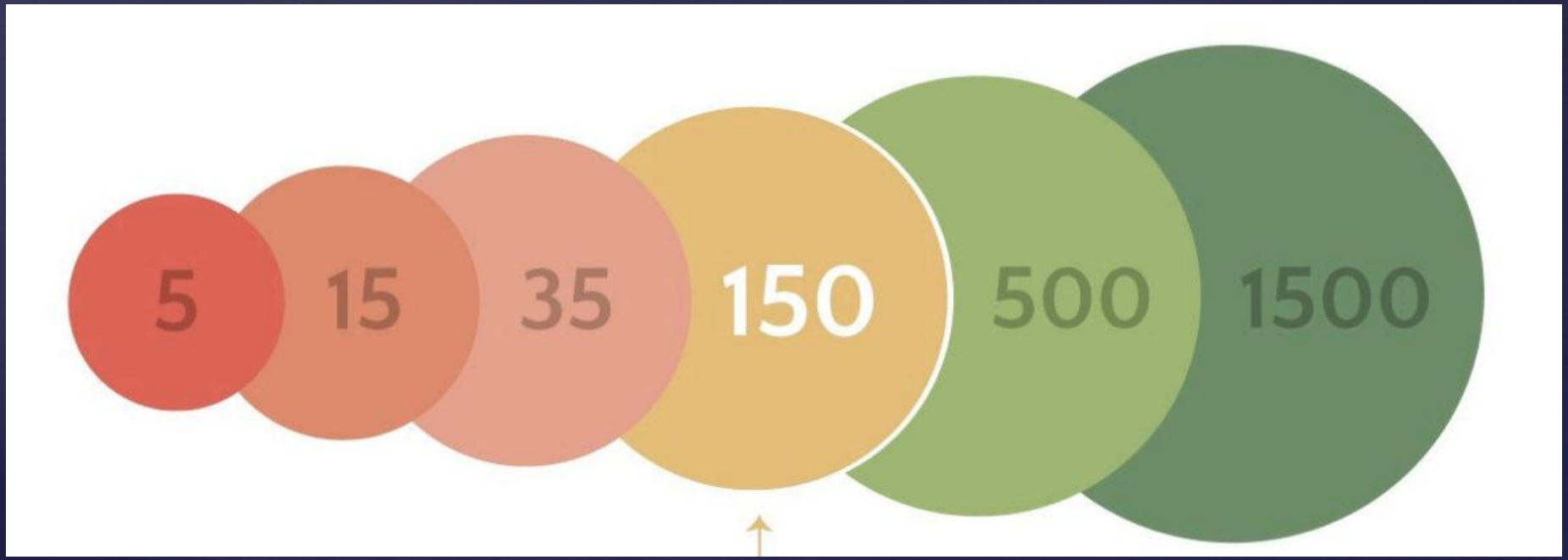
ДСМ (мышление, отношения с другими людьми, образ будущего – формируется окончательно к 25 годам)

- Сеть выявления значимости (внимание, выявление значимого во внешнем мире)

Центральная исполнительская сеть (восприятие информации)



По мнению Р. Данбара (автор «Кругов Данбара»), наш мозг создавался для того, чтобы мы научились думать про других людей. Чем меньше мы думаем про других людей – тем меньше мы в принципе используем ресурсы мозга. Мы стремимся к независимости, минимизации связей с другими людьми (вся информация в свободном доступе в Интернете, другой человек с его знаниями и опытом не востребован).



ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ!

Современные юноши и девушки могут чувствовать себя одинокими, в то время как вокруг них много людей (переживание социального одиночества, которое обозначает, что нет эмоционального, контакта, не ощущения, что тебя понимают и т.д.).



Преобладают поверхностные, непродолжительные отношения, не основанные на совместных фактах биографии, выбора профессии, интересов и т.д. В результате возникает ощущение, что не с кем поговорить, тебя никто не понимает и не принимает, ты никому не нужен.



ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ!

Внутривидовая агрессия (К. Лоренс) в отсутствие социального окружения может преобразовываться в аутоагрессию (связь «агрессия» – «тревога»)



ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ!

Феномен «нехватка нехватки» в условиях максимума возможностей



ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ!

Диспозиционные и ситуационные факторы

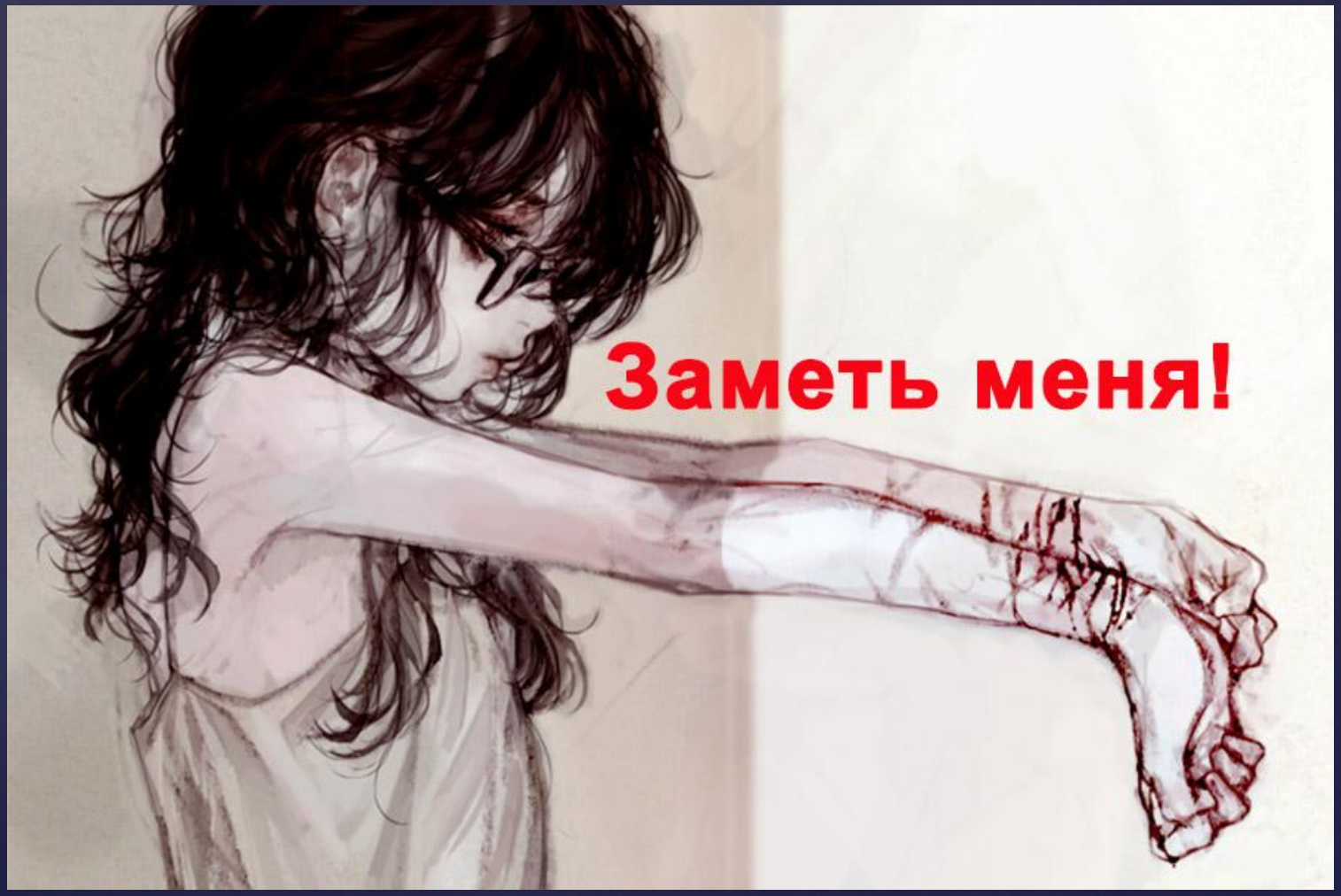


ВАЖНО ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ!

Отношение к жизненным трудностям, препятствиям определяется отношением к простоте / сложности мира, отношений и т.д. (Система 1 и Система 2)



Самоповреждающее поведение



Проблемы трёх «**Н**»:

- **Н**епреодолимость трудностей
- **Н**ескончаемость несчастья
- **Н**епереносимость тоски и одиночества



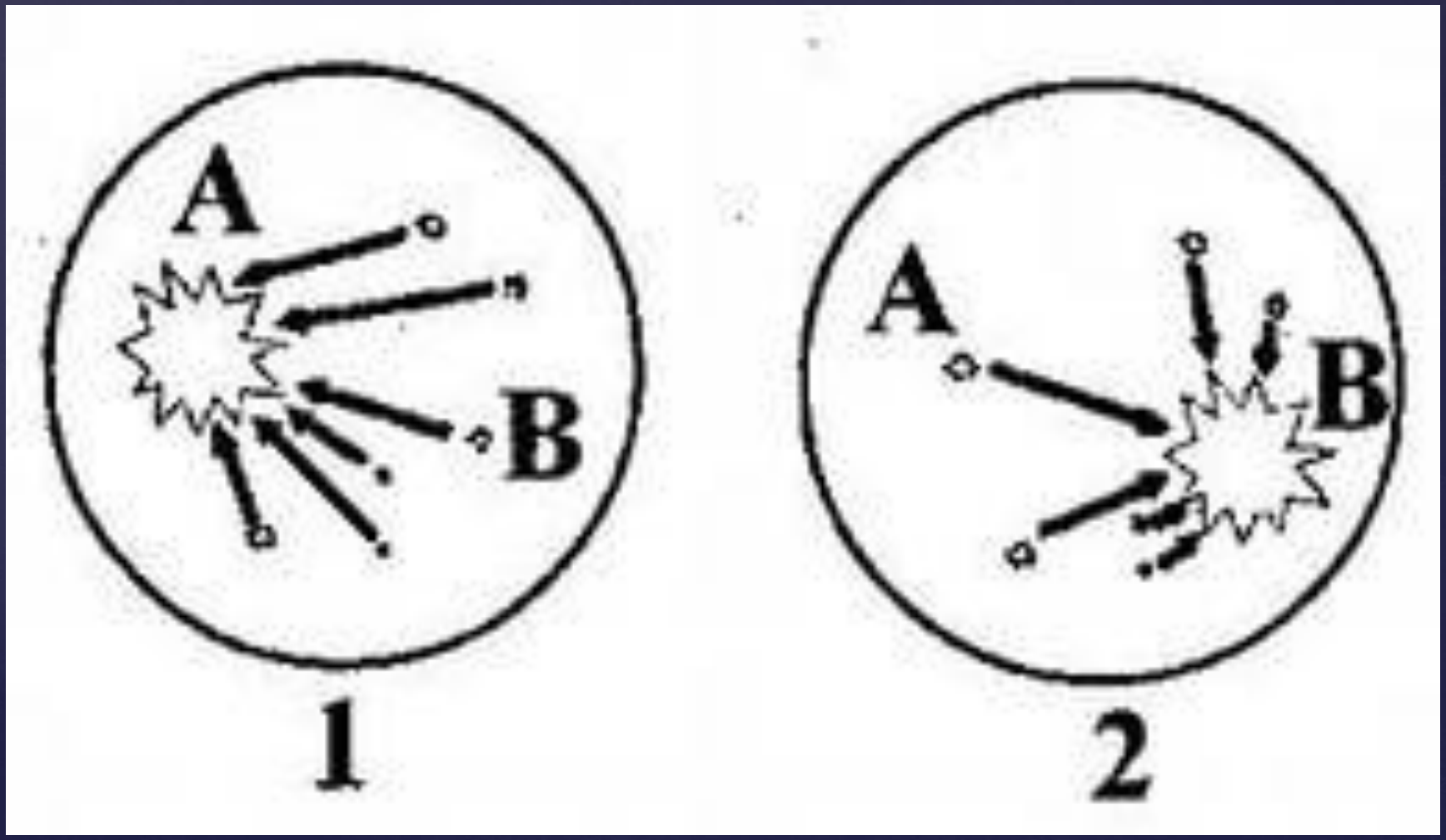
www.alamy.com

Борьба с тремя «**Б**»:

- **Б**еспомощностью
- **Б**ессилием
- **Б**езнадежностью

Механизм формирования суицидальных мыслей (намерений)

Мозг запоминает те действия, которые не привели к негативным последствиям, а потому они воспринимаются как безопасное поведение.



Трудная жизненная ситуация – это вызов, в который стоит вкладывать свои ресурсы.

1 вариант – вопрос «За что это мне?» – непродуктивен

2 вариант – вопрос «Для чего это мне?» – источник для личностного развития (опыт)



ВЫВОД 1: Суицидальное поведение студенческой молодёжи необходимо рассматривать как проблему ценности жизни в юношеском возрасте!



ВЫВОД 2: Важно делать акцент не только на причинах, приводящих к суицидальным мыслям и намерениям, но и на «причинах для жизни» – ресурсах, которые помогут юношам и девушкам сохранить жизнь



ВЫВОД 3:

Единственное, что имеет значение, – это отношения с другими людьми. Если я понимаю, что нужен кому-то и мне нужен кто-то – вопрос о смысле жизни у меня не возникает!

Смысл жизни в других людях!



ТЕХНИКИ и УПРАЖНЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЕ

«Выход из Вавилона»

Практика эффективного общения

По легенде, когда-то давно в городе Вавилон люди начали строить высокую башню, чтобы стать равными богу. Бог разгневался и наказал их — они стали говорить на разных языках и из-за этого перестали друг друга понимать. Стройка, разумеется, на этом и закончилась.

Но даже если мы говорим на одном, например, русском языке, мы всё равно часто не слышим и не понимаем друг друга. Это происходит, потому что мы пользуемся одними и теми же словами, но смысл в них вкладываем совсем разный.

Что вам представляется, когда вы читаете «хороший отдых»?

Кто-то представил уединённую комнату с удобным креслом и книгой, кто-то — горнолыжный склон, кто-то отель «всё включено» и бассейн, а кто-то — вечер в уютном кафе со своей второй половиной.

И так со всеми словами — каждый подразумевает под ними своё значение и образ. Даже представляя яблоко, в сознании мы видим своё уникальное яблоко — кто-то красное, кто-то зелёное, а кто-то жёлтое и с червячком.

И неудивительно, что мы не можем договориться, особенно когда речь заходит о том, что имеет для нас большое значение.

Поэтому команда KT ON LINE предлагает вам упражнение, чтобы попытаться всё-таки найти общий язык.

Упражнение «Выход из Вавилона»

Обсудите с вашим партнёром или близким человеком смысл слов, которыми вы часто пользуетесь.

Что он или она подразумевает под словами «любовь», «совесть», «дружба», «уважение», «успех», «самореализация», «забота»?

Начать можно с тех слов, которые мы предлагаем, а потом выбрать те, значения для которых вы хотели бы определить.

Вам могут помочь вопросы:

«А что ты подразумеваешь, когда говоришь ...?»

«А что для тебя значит ...?»

«Когда ты говоришь ..., что ты имеешь в виду?»

«Что тебе представляется при слове...?»

Не удовлетворяйтесь коротким ответом, попросите рассказать поподробнее, привести конкретные примеры.

После этого обсудите друг с другом итоги. Отследите собственные ощущения — удивило ли вас что-то, что говорил ваш собеседник? Почувствовали ли вы, что ваши картины мира различаются?

Мы совсем забываем, что каждый вкладывает в это слово свой, индивидуальный смысл, и ждём, что нас будут понимать автоматически. Это происходит из-за того, что наше сознание очень ограничено, а мозг всегда старается сэкономить энергию.

Именно поэтому мы на автомате почти не задаёмся вопросами «что это значит?», «что на самом деле он/она имеет в виду?», «как нам понять друг друга?».

Как построить разговор? *(примеры фраз)*

- Начало разговора: «*Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?*»;

- Активное слушание: «*Правильно ли я понял(а), что …?*»
- Расширение перспективы: «*Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?*»
- Нормализация, вселение надежды: «*Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит*».

Упражнение «Умственная жвачка»

1.	**В течение дня записывайте все свои «блуждающие» мысли** – те, которые периодически появляются сами по себе и отвлекают наше внимание от действительно важных. Это могут быть мысли и воспоминания – какие-то люди, с которыми Вы находитесь, так скажем, «в дискуссии», некие ситуации, которые требуют вашего участия, дела, которые Вы должны сделать, но не знаете, с какого конца за них взяться или просто всё время откладываете.
2.	**Вечером посмотрите на свой список и проанализируйте**, что из него Вы должны сделать, а что – продумать. То, что требуется сделать, нужно будет **внести в свой график** – записать в календарь. Дела запланированы – можно пока что выбросить их из своей головы, почувствовать облегчение. Теперь осталось спокойно продумать те мысли, которые этого требуют.

Упражнение «Умственная жвачка»

	РЕЗУЛЬТАТ УПРАЖНЕНИЯ:
	За небольшое количество времени упражнение помогает: • остановить поток навязчивых мыслей; • перестать тревожиться и беспокоиться из-за мелочей; • понять, что значит «жить со свежей головой»; • научиться расставлять задачи по приоритетам и выполнять их быстрее.

Техника «Смыслы моего будущего»

АГРОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ:
1. Напишите список (10-20 пунктов) Ваших жалоб: значимые вещи и действия, которые давно беспокоят и не получаются.
2. Выберите из них 8-10 самых важных. Прочитайте вслух и про себя – осознайте, насколько ценно для Вас то, что стоит за этой нехваткой.
3. Превратите жалобу во вдохновляющую цель, которую Вы хотели бы достичь в течение ближайшего года.
4. Оставьте 6 самых важных целей. Критерий выбора: думая о них, Вы ощущаете внутренний подъём.
5. Каждой из Ваших целей присвойте номинацию. Например, «Вызов года», «Страх года», «Обучение года» и др.

Техника «Смыслы моего будущего»

АГРОРИТМ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ:
6. Выберите 1 приоритетную цель, 2 дополнительные, 3 поддерживающие – затем нарисуйте иерархию между ними.
7. Для каждой из Ваших целей пропишите первый шаг и сделайте его в течение ближайших 48 часов.

Техника «Стоп, иллюзии!»

Ситуация	
Эмоция	
Мысли	
Ошибка восприятия	
Реалистическое восприятие	
Итоговая эмоция, в %	*процент от первоначальной эмоции*

ОШИБКИ ВОСПРИЯТИЯ

Ошибки восприятия	Как проявляются	Реалистическое восприятие
Идеализация	Думает о людях и событиях только в рамках чёрно-белого восприятия	Делает сбалансированные оценки, учитывая все аспекты
Виновность	Ищет перечень негатива в себе и в своей личности	Видит причины негативных событий не только в себе, но и в обстоятельствах
Сверхобобщение	Делает глобальные выводы о себе и о событии на основании одного факта	Не даёт общих оценок, а отмечает только факты

ОШИБКИ ВОСПРИЯТИЯ

Ошибки восприятия	Как проявляются	Реалистическое восприятие
Избирательность восприятия	Фиксирует внимание на негативных фактах и игнорирует позитивные	Отмечает как можно больше позитивных моментов и ощущений
Катастрофизация	Прогнозирует негативный исход событий	Имеет чёткое понимание, что важно делать сейчас

ТЕХНИКА «СМЫСЛ ЖИЗНИ»

Ответьте на следующие вопросы:

- ✓ **В чем смысл жизни?**
- ✓ **Как ты представляешь свою жизнь через 5, 10, 15 лет?**
- ✓ **Что определяет смысл жизни – судьба или сам человек?**
- ✓ **Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?**
- ✓ **О чем бы ты попросил судьбу, чтобы твоя жизнь стала интереснее?**
- ✓ **За что тебя любят близкие?**
- ✓ **Лишая себя жизни, человек проявляет силу или слабость?**
- ✓ **Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?**
- ✓ **В чем должна заключаться эта помощь?**
- ✓ **Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?**
- ✓ **Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?**

ФАКТ-КАРТЫ



01 Задача

Напишите свой вопрос в центре листа

- Вопрос должен быть актуальным для вас (вам почему-то важно его решить)
- Вопрос должен относиться к жизни (никаких абстрактных размышлений, только реальность)
- Вопрос должен быть вам понятен (не решение, а сам вопрос — что именно вы хотите решить)

02 Контекст

Вокруг в случайном порядке выписывайте все, что относится к задаче

- Пишите то, что приходит в голову в связи с задачей, не оценивая «подходит — не подходит»
- Избегайте жесткой структуры: столбцов, списков и алгоритмов
- Задавайте себе вопрос: «А что еще важно учесть для решения этой задачи?»

03 Анализ

Поблуждайте взглядом по листу, пытаясь уловить взаимосвязи и понять ближайшие действия

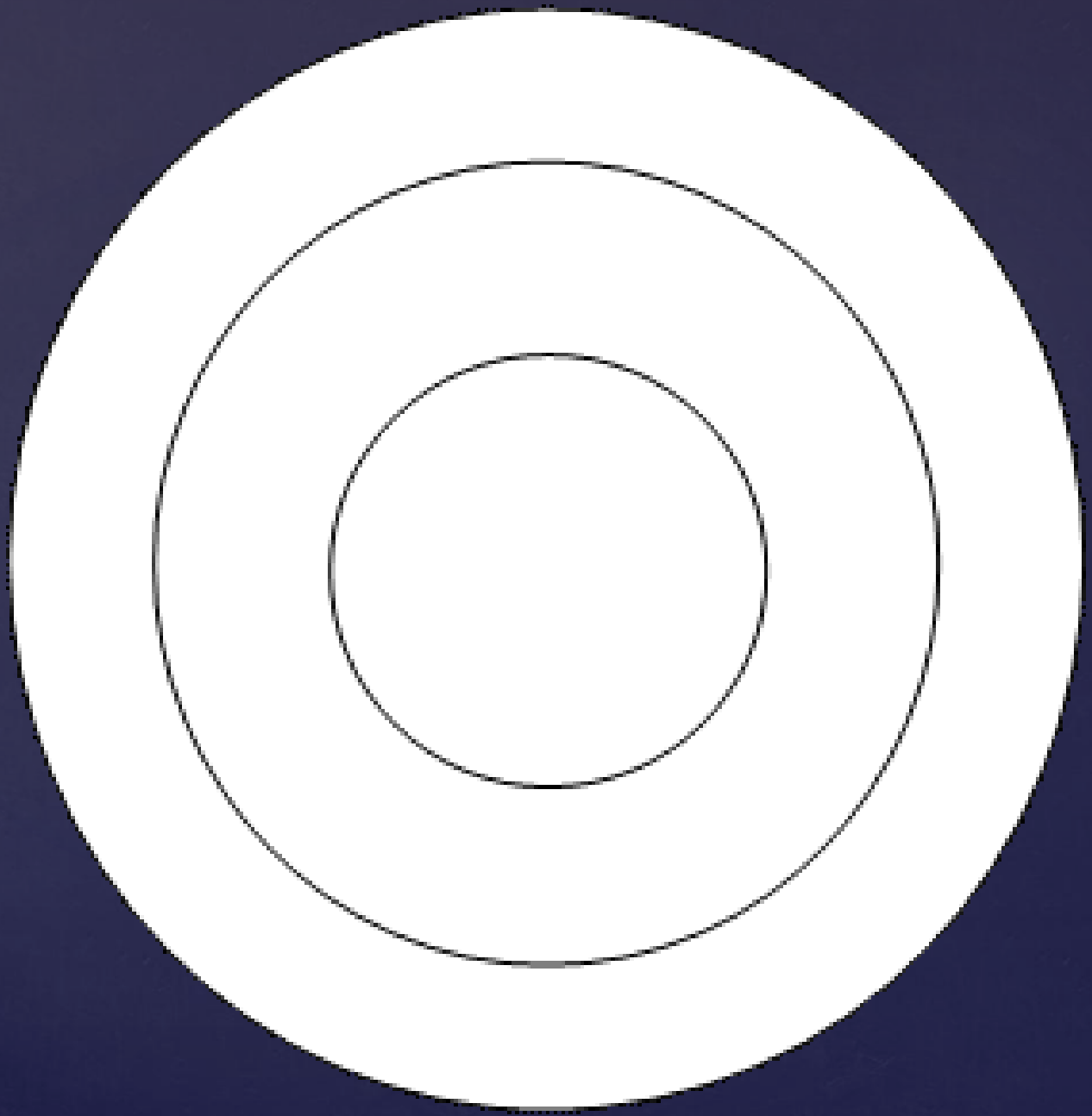
- Подумайте, какой информации вам может не хватать, и отправляйтесь на ее поиски в книги, Гугл и к другим людям
- Помните о своей субъективности и пытайтесь взглянуть на задачу глазами других людей
- Не составляйте детальный план, а сосредоточьтесь на ближайших ваших шагах. Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы приблизить желаемый результат?

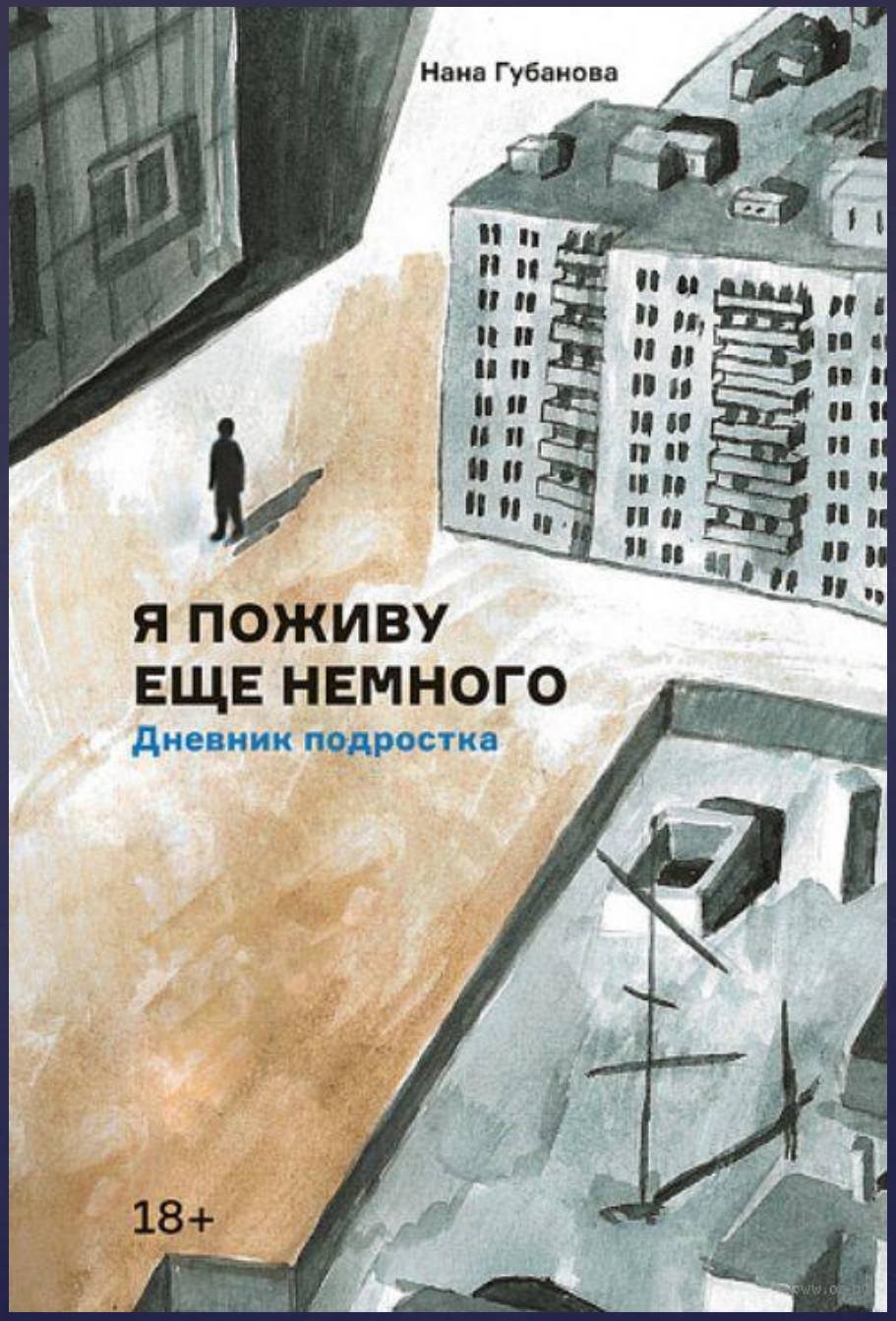


ИДЕЯ: Чем больше работаем с социальным окружением юношей и девушек, тем меньше придётся работать с самими юношами и девушками!



Упражнение «Ресурс отношений»




Нана Губанова
Я ПОЖИВУ ЕЩЕ НЕМНОГО
Дневник подростка
18+

Семинар для кураторов учебных групп «Психолого-педагогическое сопровождение студентов БГПУ»

ТЕМА: «Профилактика суицидального поведения в студенческой среде»





ПУЗЫРЕВИЧ Наталия Леонидовна,
заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии БГПУ имени Максима Танка (г. Минск, Республика Беларусь), кандидат психологических наук, докторант, кризисный психолог