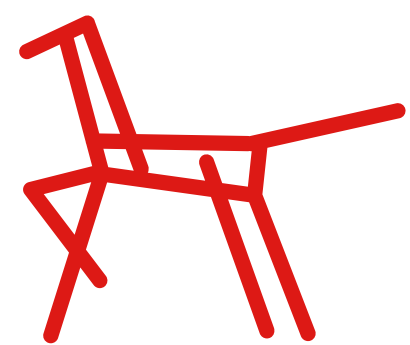
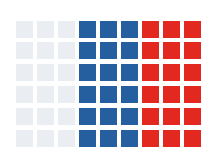




ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ФКЦ МГППУ



АЛГОРИТМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ В СИТУАЦИЯХ: СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ И НАМЕРЕНИЙ, ТЕКУЩЕГО СУИЦИДА, СОСТОЯНИЯ ПОСЛЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ

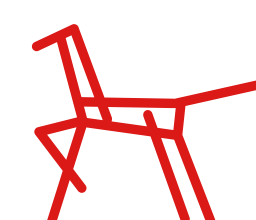


Ермолаева Анна Валериевна

- заместитель руководителя Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации МГППУ

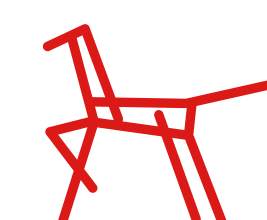
1 РАЗДЕЛ

АЛГОРИТМ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПОСТРАДАВШЕГО С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ, НАМЕРЕНИЯМИ

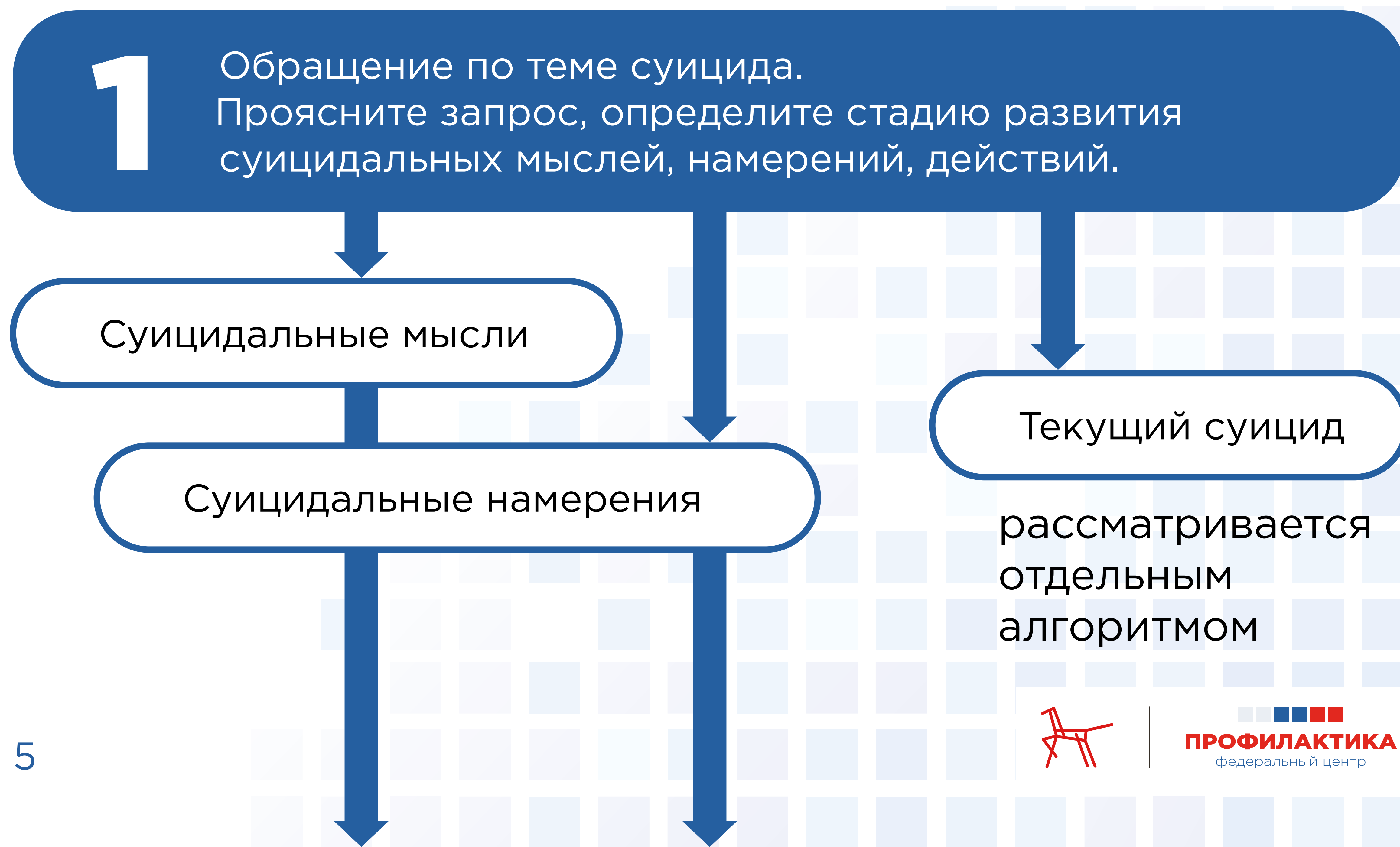


Представленные алгоритмы носят обобщенный характер, и, скорее, являются каркасом, опорой для самостоятельной реализации психологом необходимых техник, методов консультирования исходя из его оценки каждого конкретного обращения. Так, например, в работе с обращением суицидального характера психолог самостоятельно выбирает способ консультирования. Использует психологические приемы и техники (в т. ч. исходя из состояния обратившегося, своего опыта консультирования, интуиции и многого другого), но последовательность этапов консультирования (установление контакта, сбор информации, поиск ресурсов для совладания, заключение антисуицидального контракта и пр.), скорее всего, будут неизменны.

- Алгоритм консультирования пострадавшего с суицидальными мыслями, намерениями
- Алгоритм консультирования пострадавшего после суицидальной попытки
- Алгоритм консультирования третьих лиц (родители, близкие) по суицидальной тематике



- Стадия суицидальных мыслей — это идеи о собственной смерти без конкретного плана действий. Переживания о смерти аффективно не заряжены.
- Стадия суицидальных намерений — суицидальная активность с продумыванием плана и деталей совершения суицида (например, выбрана дата и способ суицида). Переживания о смерти аффективно заряжены.



2

Окажите эмоциональную поддержку, работайте с чувствами. Используйте техники отражения, контейнирования эмоций

Дать знать пострадавшему, как Вы его слышите, сообщив ему, что голос звучит расстроенно или зло, или депрессивно, или испуганно. Сообщите, какие чувства слышны в голосе. Не отождествляйте обратившегося с испытываемыми им или Вашими чувствами.

«Уже сам факт Вашего обращения по теме самоубийства ясно даёт понять, что Вам сейчас очень плохо и Вам требуется помощь. Это очень тяжело переживать, давайте обсудим, как я могу помочь Вам». Консультанту важно дифференцировать эмоциональное состояние пострадавшего (тревога, растерянность, раздраженность, агрессия, подавленность, тоска и пр.)

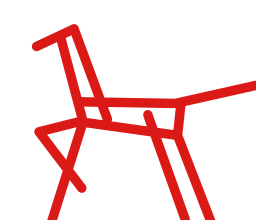
Проанализируйте факторы суицидального риска

Важно уточнить, хочет ли пострадавший покончить с собой в ближайшее время, сформирован ли у него план действий.

«Есть ли у Вас план? Какой?», «Как часто возникают эти мысли? Как долго они длятся?» Ответы на эти вопросы помогут определить серьезность его намерений. Если он путается, не может сказать что-то определённое, то, несмотря на весь его настрой и запрос, который он обозначил, — это, скорее всего, стадия суицидальных мыслей.

В состоянии пострадавшего необходимо учитывать:

- переживание безысходности;
- восприятие неразрешимости ситуации;
- «тоннельное» восприятие ситуации.



3

Соберите информацию о ситуации

Важно дать высказаться, используя: обобщение, перефразирование, обратную связь, классификацию, резюмирование и пр.

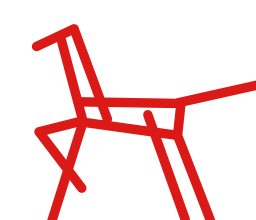
Что переживал обратившийся в последнее время? Какие события произошли? Как он их переживал? Испытывает ли он одиночество, изоляцию? Были ли у него суицидальные попытки в прошлом? Как он сейчас оценивает свой поступок?

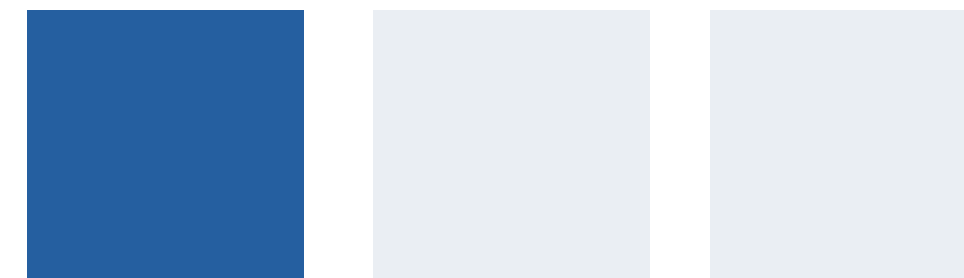
Рассмотрите предпосылки ситуации, причины кризиса, историю суицидальных попыток

- *«Почему ты решил обратиться именно сейчас?»*
- *«Как часто посещали Вас мысли о суициде? Как долго они длились в последний раз?»*
- *«Можно ли как-то выйти из Вашего положения?»*
- *«Кто мог бы тебя поддержать?»*
- *«Обращались ли Вы за помощью?».*

4

Проработайте ресурсы



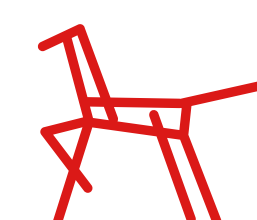


По направлениям работы:

- Ресурсы, помогающие жить (то, ради чего стоит жить).
- Ресурсы как катализаторы изменений (то, что помогает справляться со своим эмоциональным состоянием, помогает обдумать проблему, использовать копинг-стратегии).

По содержанию:

- Ресурсы отношений: возможности отношений с другими людьми — семья, отношения, друзья, общение, контакты, сообщества, поддержка коллег, социальные связи, социальный статус.
- Личностные ресурсы: личные качества, интересы, увлечения, жизненные ценности, смыслы, предназначение, вера, знания, опыт, навыки. Как уже решал сложные проблемы или эту проблему в прошлом.
- Телесные ресурсы: области благополучия, источники жизни (психическое и физическое здоровье, секс, спорт, танцы, бег, плавание, тактильные, обонятельные ощущения и пр.).

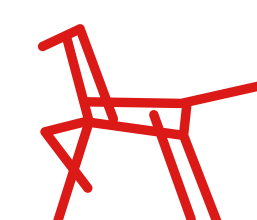


- Ресурсы окружающей среды: путешествия, новые места, люди, прогулки: движение, контакт с собой и природой, а также контакты со стихиями: с водой, смотреть на огонь, ощущать дуновение ветра, лежать на земле, на песке, идти босиком по траве, лепить из снега, играть в снежки.
- Культуральные ресурсы: искусство, поэзия, музыка как катализаторы изменений, библиотерапия (рекомендовать к прочтению то, что может касаться проблемы обратившегося), творчество и хобби, занятия, которые доставляют удовольствие.
- Исторические ресурсы: восстановление вытесненных воспоминаний позитивного опыта. Использовать ресурсы биографии других людей (элементы преодоления, переживания проблем).
- Образные ресурсы: фантазии, представления, образы будущего, визуализация.
- Ресурсы будущего: позитивные ожидания от будущего, ожидание конкретного события, надежды.



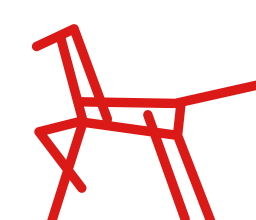
Ресурсы отношений (семья, друзья, общение, сообщества, поддержка коллег и т. д.)

- *«Скажите, пожалуйста, есть ли среди ваших друзей те, кто мог бы вас выслушать внимательно, побыть с вами, когда вам тяжело?»*
- *«Как думаете, есть ли среди ваших знакомых те, кто мотивирует вас на достижение ваших целей?»*
- *«Кто из членов вашей семьи всегда спрашивает, как у вас дела? Кто о вас заботится и волнуется?»*
- *«Возможно, вы являетесь членом профессионального сообщества или хотели бы найти такое для поддержки в вашем профессиональном развитии?»*



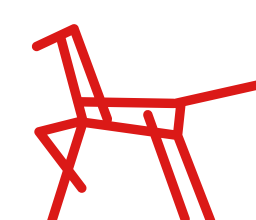
Личностные ресурсы (личные качества, увлечения, интересы, жизненные ценности, смыслы, вера, знание, опыт, навыки)

- *«Я уверен(а), что это не первое испытание на вашем пути, какие ваши личные качества или черты характера помогали вам справляться с трудностями раньше?»*
- *«Есть ли у вас увлечения или интересы, занятие которыми поднимает вам настроение / помогает выплеснуть чувства?»*
- *«Иногда серьезные трудности может помогать преодолевать понимание смысла – ради кого или чего мы продолжаем свою борьбу. Есть ли у вас такой смысл в жизни?»*
- *«Мне кажется, сложившаяся ситуация может научить чему-то новому. Получили ли вы новый опыт, который будет полезен вам в будущем?»*



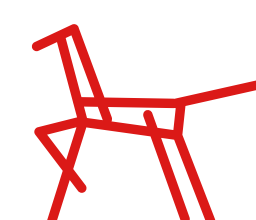
Телесные ресурсы (психическое и физическое здоровье, секс, спорт, танцы, бег, плавание, тактильные / обонятельные ощущения и т. д.)

- *«Многие говорят, что физическая нагрузка очень помогает облегчить стресс или тяжелое эмоциональное состояние. Это может быть бег, прыжки на скакалке, подъем по лестнице. Как думаете, могло бы что-то из этого помочь вам?»*
- *«В период стресса очень важно заниматься спортом, давать организму достаточную нагрузку для разрядки, есть ли виды спорта, которые вам близки?»*
- *«Предлагаю нам с вами подумать, какие ощущения могли бы помочь вам расслабиться. Может, вы любите теплую ванну с морской солью, или у вас есть мягкий приятный плед, может, вас успокаивает определенный запах?»*



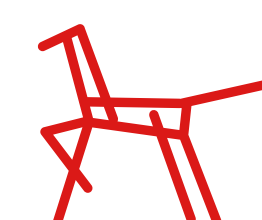
Ресурсы окружающей среды (путешествия, новые места, люди, прогулки: движение, контакт с собой, с природой, со стихиями)

- *Чувствуете ли вы изменения в своем настроении после прогулки на природе или в городе?*
- *Может, бывает такое, что чувствуете вдохновение, познакомившись с новым местом, в котором не были ранее?*
- *Нахождение на природе, сосредоточение на моменте, в котором вы находитесь, порой может помочь найти контакт с собой, как думаете, могло бы это быть вам полезно?*
- *Иногда, переключиться со сложных чувств могут помочь новые физические ощущения. Не возникало ли у вас когда-нибудь желание ли пройтись босиком по траве или полежать под деревом в тени?*



Культурные ресурсы (искусство, поэзия, музыка, библиотерапия, творчество)

- *Может быть, у вас есть любимое произведение, которое вы время от времени любите перечитывать?*
- *Есть ли у вас любимая музыкальная композиция, которая заряжает вас позитивным настроением / может быть, вашим «поддерживающим саундтреком» к процессу переживания?*
- *Может, вам когда-нибудь выпадал шанс рисовать на свободную тему, например, нарисовать свое чувство или изобразить какое-нибудь воспоминание?*
- *Многие люди любят ходить на выставки, в галереи, потому что это дает им возможность испытать вдохновение / умиротворение / помогает на время забыть о трудностях и отдохнуть. Как думаете, могло бы это помочь вам?*



Исторические ресурсы (восстановление вытесненных воспоминаний позитивного опыта, использование ресурса библиографии других людей — элементы преодоления, переживания)

- *А есть ли среди ваших друзей те, кто сталкивался с подобными трудностями и успешно их преодолел?*
- *Вы в первый раз сталкиваетесь с такой проблемой? Если нет, то как вам в прошлом удавалось справляться?*
- *Есть ли способ или стратегия, которые помогали вам в прошлом проживать сложные чувства?*

Ресурсы прошлого

- *Как вы справились с подобным этому, как смогли пройти через такое?*
- *Откуда взяли силы?*
- *Какие ресурсы вы использовали, чтобы так долго избегать этой проблемы?*
- *Какая у вас самая сильная/хорошая/важная черта характера?*
- *Как до сих пор вы использовали эту черту для решения своих проблем?*
- *Что бы вы еще могли сделать?*

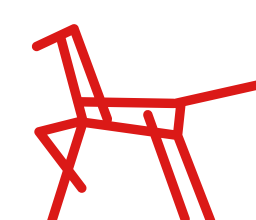


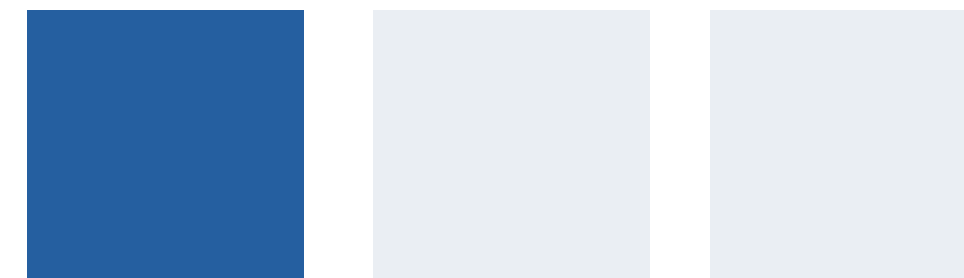
Образные ресурсы (фантазии, представления, образы будущего)

- *Может, вам нравится представлять море, вспоминать какое-то значимое место и представлять, что вы снова оказались в нем?*

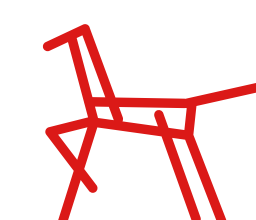
Ресурсы будущего (позитивные ожидания абонента от будущего, ожидание конкретного события, надежды)

- *Как вы представляете себе будущее, когда справитесь с этой проблемой?*
- *Могли бы вы представить себе, как будет выглядеть событие, которые вы так ждете, и описать его?*





- Ресурс редко бывает один. Ищите.
- Нет градации важности ресурсов от самых значимых до незначимых.
- Ваши ресурсы могут не совпадать с ресурсами обратившегося.
- Если нашли ресурс — обязательно подкрепите и усильте его.
- Если невозможно найти ресурс, то... его можно найти.



Переформулируйте задачу

Пример переформулировки задачи консультирования по теме одиночества:

Обратившийся за помощью: *«Я никому не нужен...»*

Консультант: *«А есть люди, которые нужны тебе?»*

5

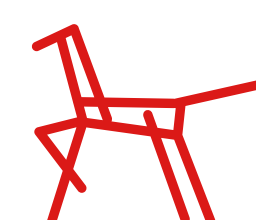
Обсудите реестр возможных способов решения ситуации

У пострадавшего должно сложиться понимание и ощущение, что решений в его ситуации много. Это также работает на расширение «тоннельного видения», создавая у пострадавшего понимание, что задачу консультирования можно решить разными способами.

Совместно выберите оптимальное решение

Обсудите планы и действия, которые будут совершены в ближайшие дни

Обсуждение включает составление планов на ближайшее будущее пострадавшего (в том числе планов на организацию его жизнедеятельности). Также нужно обсудить, что он будет делать при ухудшении своего состояния (куда обратится за помощью).





Резюмируйте полученные выводы и обсужденные решения. Закрепите мотивацию на реализацию решений.



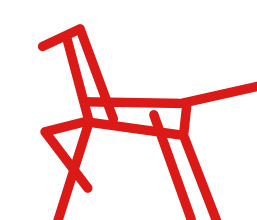
Мотивируйте на получение очной психологической (или иной) помощи. Проинформируйте о вариантах получения помощи в кризисных ситуациях при суицидальном риске.

На этом этапе у пострадавшего могут возникать плач, агрессия, усталость, эйфория. Работать с ними нужно, как и с любой другой эмоцией кризисного состояния. Наметьте конкретный план на ближайшее будущее:

«Вы обдумаете всё, что мы обсудили и перезвоните завтра»

«Ты можешь рассказать о случившемся своему другу (родителям)»

«Вы можете сходить к психологу»

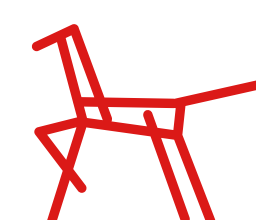


ЗАПРОС:

О. (16 лет) звонит в истерике, плачет. Начала с того, что **собирается покончить с собой**, сейчас режет себя ножом. По ее словам, **мать требует** от нее только отличных оценок, а если их нет – ругает, унижает, может ударить. При этом мать требует от О. благодарности, потому что, по ее словам, она очень хорошо живет. О. **занимается самоповреждением**, а мама ей часто угрожает «сдать в дурку», из-за чего О. становится только тяжелее. О. чувствует себя очень виноватой, так как она **не соответствует ожиданиям мамы**, а если папа пытается за нее вступиться, то «из-за нее» ссорятся родители. **Запрос на помощь в поиске ресурсов** – как дожить до совершеннолетия, чтобы освободиться от давления родителей.

СТРАТЕГИЯ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА:

С О. было обсуждено, **что дает ей силы** – основным ресурсом оказалось общение с молодым человеком из другого города, который ее очень поддерживает и ждет их встречи летом. С ней была начата работа по **конкретизации результатов**, которых она хотела бы достичь за установленное время – насколько сократить количество ссор и как это можно было бы сделать. Было обсуждено, как она могла бы иначе реагировать на те фразы матери, которые сейчас ее задевают. Также было обсуждено, что родители часто возводят невыполнимые мечты о своих детях, и им просто невозможно соответствовать. **Проработка ожиданий.** Обсуждены ресурсы общения и собственной личности. Проработали **эмоции, связанные с самоповреждением** и механизмы переключения при возникновении этих эмоций повторно. Обсудили возможность диалога с мамой, проработали беседу. На момент окончания разговора состояние О. было стабильным.



ПРИМЕР ОБРАЩЕНИЯ

Позвонила женщина 50 лет.

Кл. – **Не хочу больше жить, незачем** (очень тихо, плачет).

К. – У вас есть возможность поговорить?

Кл. – Да...

К. – Расскажите, что случилось?

Кл. – (плач, состояние «дитя»).

К. – Я понимаю, что вам очень трудно говорить о своей проблеме, наверное, это очень больно (отражение, интерпретация). Давайте сделаем так: вы попьете водички, немножко успокоитесь, а я подожду (позиция любящего родителя).

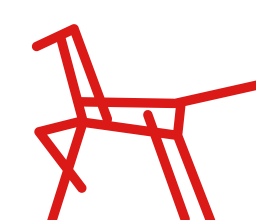
Кл. – Хорошо (пауза)... Я попробую рассказать (голос дрожит, но плача нет).

Далее следует рассказ о том, что неделю назад умер муж от рака, о том, как он мучился, как она за ним ухаживала. Пока были приготовления к похоронам, похороны, поминки — как-то еще держалась, некогда было думать. А вчера все закончилось, родственники разъехались, осталась одна — «и накатилось».

Кл. – Не знаю, как теперь жить без него, **скорее бы умереть, уйти к нему.**

К. – Это действительно тяжело — потерять близкого человека. Наверное, вы чувствуете, что эта потеря невосполнима (отражение чувств).

Кл. – Да, мой муж был очень хороший человек, других таких нет.



ПРИМЕР ОБРАЩЕНИЯ

К. – Расскажите о вашем муже.

Кл. – (чуть оживляясь) — Это был такой человек... золотые руки, половина мебели им сделана, и сам он был спокойный, надежный, не пил почти... Мы с ним 28 лет прожили душа в душу, он мне никогда слова грубого не говорил, все Людочка, да Людушка...

К. – А дети у вас есть?

Кл. – Да, сын взрослый, у него уже своя семья, дочка растет, жена хорошая... Они в другом городе живут, нас не забывали, невестка подарки шлет, внуку летом нам привозили, еще муж жив был... Он тогда уже болел сильно и очень радовался, что внучка у нас гостила... Она на мужа очень похожа.

К. – **Наверно, вы счастливая женщина:** у вас прекрасный любящий сын, заботливая сноха и чудесная внучка, в которой вы всегда сможете узнавать родные любимые черты, которые будут вам напоминать о счастливых годах, прожитых с мужем **(скрытое внушение)**.

Кл. – (после паузы) — Да, мне все соседи говорили, что тебя, Людмила, бог наградил... Вы знаете, мне стало немножко полегче, отпустило (изменение состояния на более ресурсное)... Только вот все думаю, что если бы я раньше заметила, что он болен, все могло бы быть по-другому (чувство вины).

К. – Что вы имеете в виду?

Кл. – Раньше бы начали лечить, все бы, может, и обошлось.

К. – Как вы могли раньше заметить его болезнь?



ПРИМЕР ОБРАЩЕНИЯ

Кл. – (после паузы) — Наверное, никак. Он ведь всегда бодрился, не любил жаловаться, берег меня.

К. – Похоже, так он сократил время ваших страданий и продлил время спокойной семейной жизни **(переформулировка смысла)**.

Кл. – (несколько удивленно) — Действительно, это так... Он всегда был заботливым и чутким, даже во время своей болезни меня поддерживал.

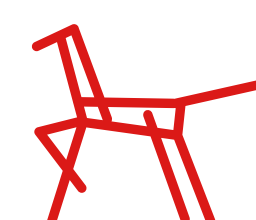
К. – Как вы думаете, если бы ваш муж мог видеть ваши страдания, **как бы он себя чувствовал?**

Кл. – (задумчиво) – Ему было бы больно видеть меня такой потерянной... Он всегда любил, когда я пела, веселилась, он меня за это и полюбил, что я хохотушкой была...

К. – Как вы думаете, чего больше всего мог бы пожелать вам муж?

Кл. – ...он любил шутливо повторять строчки из песенки: «Не унывай, ведь за окнами май...» (длинная пауза). Большое вам спасибо, мне как-то легче стало... хорошо, что есть такая служба, которая помогает людям в трудные минуты.

К. – Всего вам доброго...

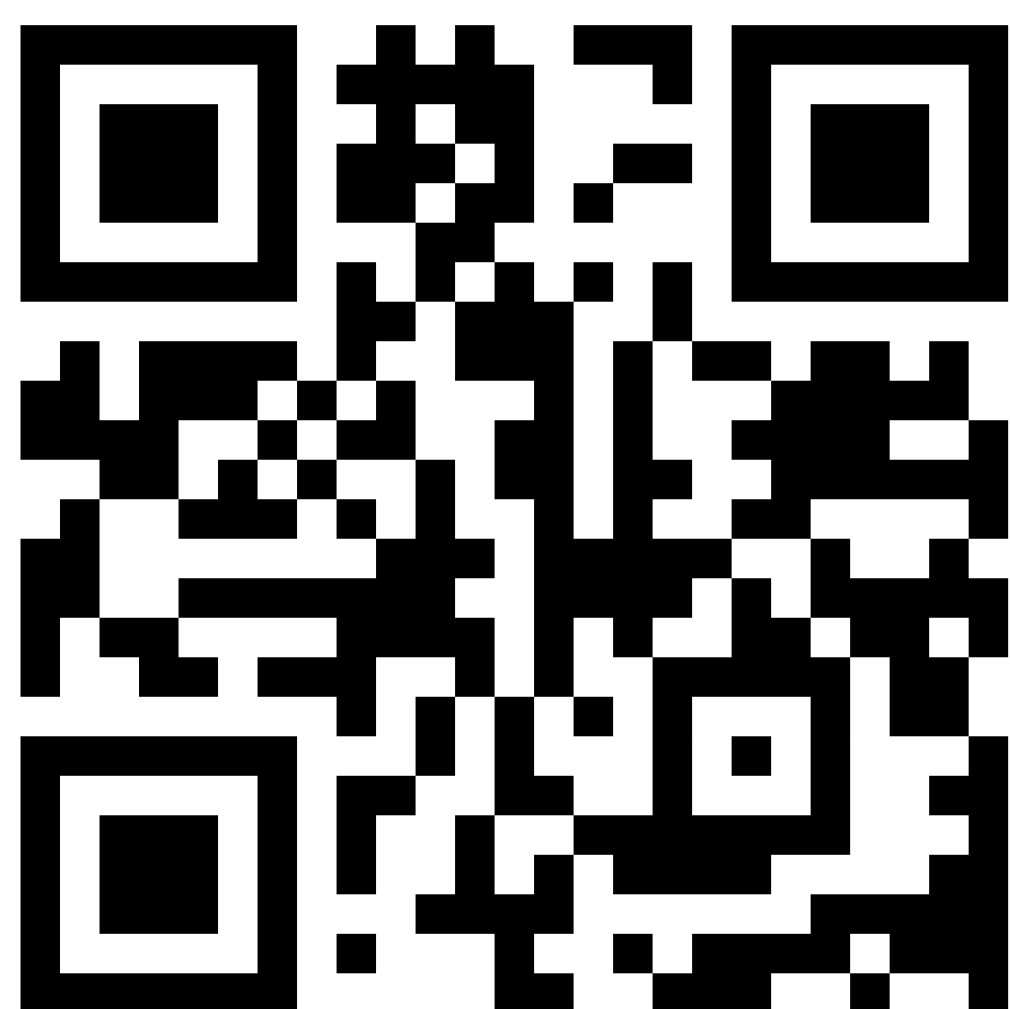


КОНТАКТЫ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ermolaevaav@mgppu.ru
8 (926) 595-05-45



ФКЦ МГППУ

