

Алгоритм работы с кризисным случаем



Памятка для педагога

Группы риска

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения. Подростки, злоупотребляющие алкоголем, ПАВ, токсических препаратов.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями.
- Подростки, переживающие тяжелые утраты (смерть родителя любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами (уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие).

Суицидальные попытки подростков могут быть результатом конфликта с учителем

1. Внезапно возникший конфликт: учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку, в результате чего возможна аффективная реакция, когда подросток выпрыгивает из окна прямо в классе.

2. Длительно развивающийся конфликт: постоянные придирки и оскорбления; «гражданские казни» перед всем классом, обсуждение ребенка с другими учителями; постоянные нападки на родительских собраниях, плавно перетекающие в домашний террор. В результате подросток теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт, связанный с неприятием своей личности, появляется ощущение потери смысла жизни.

Степени суицидального риска

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Особенности поведения	<ul style="list-style-type: none">– любые внезапные непонятные изменения в поведении;– безрассудные поступки, связанные с риском для жизни;– высокая импульсивность;– уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими;– общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение;– употребление алкоголя и других ПАВ;– враждебное отношение к окружающим;– раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;– утрата интереса к тому, что раньше было значимо;– самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности;– ухудшение работоспособности;– небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое);– частые прогулы (отсутствие на определенных уроках).–
------------------------------	---

<p>Эмоциональные проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сниженное настроение, заторможенность, тоска; – переживание горя; – выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения; – переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости; – повышенная раздражительность, слезливость, капризность; – тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь; – тоскливое выражение лица, бедность мимики; – резкие и необоснованные вспышки агрессии.
<p>Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив; – о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен... Всем только мешаю»); – собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»); – шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»); – сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты; – фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»).
<p>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – изменение внешнего вида; – безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях; – использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией)); – интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах»); – рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей; – тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.
<p>Физические проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> – жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту); – запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита; – бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна.

Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида

1. Распознать эмоциональную реакцию
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)
3. Обеспечить психологическую поддержку
4. Обратиться за помощью
5. Создать безопасную поддерживающую среду

2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

– вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).

– попытаться оказать первую доврачебную помощь:

– остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) — жгут выше раны);

– при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

– если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

– при отравлении — вызвать рвоту, если человек в сознании!

– при бессознательном состоянии — следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;

– если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;

– если пострадавший в сознании — необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

3. Обеспечить психологическую поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

– Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

– Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

– Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

– Как ты справился тогда с трудностями?

– Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

– Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

– Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

– Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

– Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией? От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом?

(Вначале необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно	Не говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём 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 твоё настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-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!»

4. Обратиться за помощью

Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122

5. Создать безопасную поддерживающую среду

Установить контакт, вступить в дружеское общение с подростком.

Цель: снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами, вызывающими у него эмоциональное напряжение.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует применять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию.

Для каждой ступени риска существуют определенные стратегии и действия.

Незначительный риск	Риск средней степени	Высокий риск
Предложить эмоциональную поддержку. Проработать с ним суицидальные чувства. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка. Направить к психологу. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.	Предложить эмоциональную поддержку. Поработать с ним суицидальные чувства. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы). Обсудить альтернативы самоубийства. Заключить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния, договориться о встречах). Направить к психологу. Связаться с семьей, друзьями.	Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту. При необходимости удалить орудия самоубийства. Заключить контракт. Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию. Информировать семью.

Главный инструмент в работе с подростком — разговор с ним.

Правила беседы:

- Разговаривать в спокойной обстановке.
- Смотреть на собеседника, расположившись напротив, но не через стол.
- Дать возможность высказаться, не перебивать.
- Пересказать то, что подросток рассказал, чтобы он убедился, что вы его действительно слушали.
- Говорить без оценок и осуждения, что способствует возникновению у подростка доверия к собеседнику.
- Произносить только позитивно-конструктивные фразы.

Поддерживающее сопровождение (на протяжении 1 года)

- 1) Консультирование подростка психологом, социальным педагогом (периодичность встреч 1–3 раза в неделю).
- 2) Работа с семьей (в рамках консультирования, возможны при необходимости совместные встречи родители–подросток).
- 3) Работа с педагогами (консультирование, разработка плана совместных действий).
- 4) Работа с группой детей (при необходимости, если они вовлечены в ситуацию либо она эмоционально значима для них).
- 5) Включение в обычную для подростка школьную жизнь.
- 6) Организация досуга по интересам подростка.
- 7) Включение подростка в групповую /тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов (если острый кризисный период миновал).