

2. Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие/ Д.М. Рамендик. – М.: ФОРУМ: ИНФА.- 2007. – 176 с.
3. Шепелева, Л.М. Программы социально-психологических тренингов/ Л.М. Шепелева: - Санкт-Петербург: Питер. – 2011. – 90с.

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

*Анна Владимировна Локтева
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры общей и клинической психологии,
г. Белгород, Россия*

Аннотация. Дается краткий обзор подходов к исследованию факторов риска суицидального поведения. Рассмотрены психологические особенности лиц, склонных к суицидальному поведению. Обозначены психопрофилактические мероприятия по предотвращению суицидального риска в студенческой среде.
Ключевые слова: суицидальное поведение, аутоагрессивное поведение, психопрофилактика, студенты, предикторы суицида.

PREVENTION OF SUICIDAL MANIFESTATIONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT

*Anna V. Lokteva
Belgorod State National Research University,
associate professor of the
Department of general and clinical psychology,
Belgorod, Russia*

Annotation. A brief review of approaches to the study of risk factors for suicidal behavior is given. Psychological features of persons prone to suicidal behavior are considered. Psychoprophylactic measures to prevent suicidal risk in a student environment are indicated.
Key words: suicidal behavior, autoaggressive behavior, psychological preventions, students, predictors of suicide.

В последнее время выявляется тенденция к росту юношеской агрессии, аутоагрессии и различных форм аддикций. По данным ВОЗ среди случаев

нанесения себе травм, включая самоубийство, около 20% случаев приходится на подростковый и юношеский возраст [3]. Максимум суицидных попыток приходится на возраст 16-24 года [5].

Суицид рассматривается как форма поведенческой и психической активности, целью которой выступает добровольное, преднамеренное лишение себя жизни; совершается в состоянии сильного эмоционального расстройства либо под влиянием психического заболевания [1]. Факторами риска суицидальной активности выступают: наличие психотравмирующей ситуации; личностные особенности потенциального суицидента [4].

По абсолютному количеству подростковых и юношеских самоубийств Россия занимает одно из первых мест. В связи с этим актуальными являются задачи повышения профессиональной компетентности в вопросах профилактики суицидального поведения среди студентов.

Характерные черты суицидальных личностей:

- ощущение безнадежности и беспомощности. В такой момент угроза суицида может быть первым сильным чувством.
- неспособность общаться с другими людьми из-за чувства безысходности и мыслей о самоубийстве.
- изменение временной перспективы, преобладает мнение, что лучше не станет «никогда». Их речь и мысли полны обобщений и фатальны: «жизнь ужасна», «всем все равно».
- туннельное восприятие проблемной ситуации, т. е. неспособностью увидеть то положительное, что могло бы быть приемлемо для них. Они видят только один выход из сложившейся ситуации.
- амбивалентность - желание умереть сочетается с желанием жить [2].

Представление о суициде в нашей культуре окружено огромным количеством мифов. Осознание их может удержать консультанта от многих ошибок. Мифы о суициде:

1. Говоря о желании покончить с жизнью, человек просто пытается привлечь к себе внимание. Люди, которые говорят о самоубийстве или

совершают суицидальную попытку, испытывают сильную душевную боль. Они стараются поставить других людей в известность об этом. Не игнорируйте угрозу совершения самоубийства и не избегайте возможности обсудить возникшие трудности.

2. Человек совершает самоубийство без предупреждения. Исследования ученых показали, что человек дает много предупреждающих знаков и «ключей» к разгадке его плана (приблизительно 8 из 10 задумавших самоубийство намекают окружающим на это). 3. Склонность к самоубийству наследуется. Склонность к самоубийству не передается генетически. 4. Самоубийства происходят только на верхних уровнях общества. Известно, что суицид совершают люди всех социальных групп.

5. Все суицидальные личности страдают психическими расстройствами. Не все люди, совершающие суицид, психически больны. Человек, задумавший самоубийство, чувствует безнадежность и беспомощность, не видит выхода из возникших трудностей, из «болезненного» эмоционального состояния. Это совсем не значит, что он страдает психическим расстройством.

6. Разговор о самоубийстве может усилить желание человека уйти из жизни. Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Если не поговорить на эту тему, то невозможно будет определить, является ли опасность суицида реальной. 7. Если человек совершил суицидальную попытку, значит он всегда будет суицидальной личностью, и в дальнейшем это обязательно повторится. Суицидальный кризис обычно носит временный характер, не длится всю жизнь. Если человек получает помощь (психологическую и другую), то он, вероятнее всего, сможет решить возникшие проблемы и избавиться от мыслей о самоубийстве.

8. Люди, задумавшие самоубийство, просто не хотят жить. Подавляющее большинство людей с суицидальными намерениями колеблется в выборе между жизнью и смертью. Они скорее стремятся

избавиться от непереносимой душевной боли, нежели действительно хотят умереть.

9. Мужчины пытаются покончить жизнь самоубийством чаще, чем женщины. Женщины совершают суицидальные попытки приблизительно в 3 раза чаще, чем мужчины. Однако мужчины реализуют суицидальное поведение приблизительно в 3 раза чаще, чем женщины, поскольку выбирают более действенные способы, оставляющие мало возможностей для их спасения.

10. Все действия во время суицидальной попытки являются импульсивными, непродуманными и свидетельствуют об отсутствии плана. Не всегда так происходит. Большинство пытающихся уйти из жизни предварительно обдумывают свои действия. 11. Человек может покончить с собой под воздействием обстоятельств даже в хорошем расположении духа. В хорошем настроении с жизнью не расстанутся, зато депрессивное состояние, как правило, «рождает» мысли о самоубийстве.

12. Не существует значимой связи между суицидом и наркоманией, токсикоманией, алкоголизмом. Зависимость от алкоголя, наркотических, токсических веществ является фактором риска суицида. Люди, находящиеся в депрессивном состоянии, часто используют алкоголь и другие вещества, чтобы справиться с ситуацией. Это может привести к импульсивному поведению, так как все эти вещества искажают восприятие действительности и значительно снижают способность критически мыслить [2].

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества. Поэтому важнейшим принципом первой помощи при суицидальной опасности является требования к консультанту – задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы. Важно: проявлять интерес, но не оценивать, не осуждать собеседника.

1. Внимательно выслушайте. В состоянии душевного кризиса, прежде

всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать.

2. Оцените серьезность намерений и чувств.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам:

Структура психопрофилактической деятельности:

- первичная профилактика направлена на формирование адекватного стиля поведения в трудных жизненных ситуациях;

- вторичная профилактика направлена на тех, кто уже находится в состоянии суицидального поведения;

- третичная профилактика направлена на предотвращение срывов и рецидивов самоубийств.

Таблица 1

Рекомендации по оказанию психологической помощи

Если слышите	вы	Скажите	Не говорите
Ненавижу учиться.		Что происходит в университете, что заставляет тебя так чувствовать?	Когда я был в твоём возрасте. Да ты просто лентяй!
Всё кажется таким безнадежным.		Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай посмотрим, какие у нас проблемы, и какую из них нужно решить в первую очередь.	Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе.
Всем было бы лучше без меня!		Ты очень много значишь, и меня беспокоит твоё 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 скверный поступок. Я такое натворил!		Давай сядем, поговорим об этом.	Что посеешь, то и пожнешь.
А если у меня не получится?		Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.	Если не получится, значит, ты недостаточно старался.

Задачи первичной профилактической деятельности в студенческой среде:

- укрепление социальной защищенности учащихся;
- выявление причин, способствующих проявлению суицидального поведения;
- совершенствование организации профилактических мероприятий по предупреждению суицидов;
- развитие социальной активности учащихся;
- вовлечение учащихся в социально полезную деятельность;
- активное привлечение учащихся в деятельность органов самоуправления;
- активное привлечение учащихся для участия в волонтерской деятельности.

Мероприятия по профилактике суицидальных проявлений в студенческой среде:

1. Психологическое тестирование с целью выявления учащихся с негативным самовосприятием и неустойчивой самооценкой.
2. Организация встреч учащихся с психологами, врачами по вопросу причин суицидального поведения, формированию жизненных установок и ценностного отношения к жизни.
3. Индивидуальная работа куратора с учащимися с высоким уровнем тревожности.
4. Занятие-практикум «Стресс и стрессоустойчивость».
5. Занятие-практикум «Повышение стрессоустойчивости», «Как преодолеть стресс».
6. Занятие-практикум по повышению самооценки.
7. Кураторский час «Конфликты и способы их разрешения».
8. Занятие-практикум «Мои жизненные ценности».
9. Занятие-практикум «Формирование уверенного поведения: поиск выхода из трудной ситуации».

10. Занятие-практикум «Эмоциональная саморегуляция».
11. Кинотренинг в профилактике суицидального поведения.

Примерный перечень упражнений по профилактике суицидального риска:

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: формирование позитивного самоотношения и навыков уверенного поведения.

Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга необходимо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение Притча «Сад»

Цель: формирование позитивного самоотношения, развитие навыков рефлексии, анализа собственных поступков.

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза. И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил: - Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше. Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой. Далее следует обсуждение

Упражнение «Дерево».

Цель: формирование позитивного самоотношения, развитие навыков рефлексии.

Материалы: бумага для рисования формата А3, восковые мелки.
Музыка.

Инструкция: Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу. Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравится. Теперь подпишите рисунок. Соберитесь в группы по 4 человека. А сейчас каждый по очереди будет вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Пока вы, таким образом, описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем-нибудь на вас. Другие участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании.

Когда все, таким образом, отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал. А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки. Расскажите о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев. Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я...», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева. Подведение итогов.

Упражнение «Я в будущем».

Цели: развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее, формирование позитивного восприятия будущего.

Инструкция: Сегодня вы должны с помощью вырезок из журнала выполнить коллаж на тему «Как я хотел бы выглядеть через десять лет в моих самых смелых мечтах». Важно, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания коллажа. Постарайтесь отразить в своей работе ответы на следующие вопросы: Как ты хочешь

одеваться? Чем ты хочешь заниматься? Где ты хочешь жить? С какими людьми ты бы хотел быть вместе? Какие вещи должны тебя окружать? Как ты хочешь проводить свой досуг? Как должно выглядеть твое рабочее место?

В заключение напишите на коллаже несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни.

Упражнение «Угадай настроение»

Цель: формирование умения выражать свое настроение с помощью вербальных и невербальных средств, развитие эмпатии.

Инструкция: За одну минуту нарисуйте свое настроение, не рисуя ничего конкретного, – используйте только линии, формы, различные цвет. Теперь передайте свой рисунок соседу справ. Посмотрите внимательно на рисунок, который оказался у вас в руках. Попробуйте угадать, какое настроение изображено на нем.

Упражнение «Уверенность»

Цель: обучение навыкам конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях, формирование уверенного поведения.

Инструкция: Я буду зачитывать по два утверждения. Вы их внимательно слушаете, после чего записываете и подчеркиваете наиболее, по вашему мнению, верное.

1. Я могу совершить ошибку. 1. Я уверен(а), что в любом деле ошибки неизбежны. Я их исправлю.

2. Кому-то может не понравиться то, что я делаю. 2. Я уверен(а), что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю. Ничего страшного в этом нет. Люди все разные, всем не угодишь.

3. Меня будут критиковать. 3. Всегда найдется кто-то, кто будет меня критиковать. Я действительно несовершенен(на). Но критика полезна.

4. Они подумают, что я выскочка. 4. Первому часто тяжело. Но быть первым – значит быть победителем.

5. Я ей (ему) не понравлюсь. 5. Конечно, я не лучший (ая) в мире, но у меня много достоинств. Я встречу тех, кто будет меня ценить.

6. Она (он) может меня бросить. 6. Кто-то бросает, а кто-то находит. Значит, я встречу кого-то лучше. Затем следует обсуждение.

Таким образом, приоритетной задачей куратора студенческой группы является работа на первом уровне (общей профилактики) с целью оптимизации психологического климата в группе, повышения групповой сплоченности.

Список литературы:

1. Войцех, В.Ф. Клиническая суицидология /В.Ф. Вайцех. – М.: Миклош, 2008. –257 с.
2. Зотов, М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция / М.В. Зотов. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
3. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся образовательных организаций: сборник материалов / О.О. Олифер, М.Ю. Бондарева, Т.А. Садовская, А.А. Сунцова, Н.В. Беляк. – Хабаровск: КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2016. – 168с.
4. Положий, Б.С. Дифференцированная профилактика суицидального поведения / Б.С. Положий, Е.А. Панченко // Суицидология. – 2012. – № 1. –С. 8-13.
5. Рудзинская, Т.Ф. Мотивационный аспект суицидального поведения / Т.Ф. Рудзинская, А.А. Шаров // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – Новосибирск, 2016. – С.143-145.