

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.

1. Распознать эмоциональную реакцию

Истерика – способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	– удалить зрителей; – внимательно слушать, кивать поддакивать; – обращаться по имени; – говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами; – если не подпитывать истерику, то через 10–15 минут наступает спад, упадок сил; – дать человеку отдохнуть	– не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивания); – не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция; – не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание; – не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»	Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих

Гнев, агрессия – непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение, т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия	– говорить спокойно; – постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести»; – задавать вопросы, которые помогут разобраться. «Как ты думаешь, что	– не считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой; – не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав); – не угрожать, не запугивать	Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства. Помогаем выразить эмоциональную боль

заражает окружающих	лучше сделать это или это?»; – дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую агрессию		
---------------------	--	--	--

Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.	– постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит; – проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить; – предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями	– не оставлять человека одного; – не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так; – не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность

Плач, слезы, печаль – реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием	– сесть рядом; – дать выплакаться; – погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину; – выразить поддержку, сочувствие; – дать возможность говорить о чувствах;	– не пытаться останавливать слезы; – не успокаивать; – не убеждать не плакать; – не задавать вопросы; – не давать советы; – не считать слезы проявлением слабости	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью

	– слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать); – предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом		
--	---	--	--

Нервная дрожь – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Человек сильно дрожит, как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может продолжаться до нескольких часов.	– нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10–15 секунд); – разговаривать с ним, иначе он может воспринять ваши действия как нападение; – дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна)	– не оставлять человека одного; – не обнимать, не прижимать его к себе; – не укрывать чем-то теплым; – не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки	Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний

Страх – возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью, или слишком сильный,	– положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты не один»); – дышать глубоко и ровно;	– не оставлять человека одного; – не пытаться убедить, что его страх неоправданный; – не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы

не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.	– побуждать дышать в одном с вами ритме; – слушать и дать возможность говорить о том, чего боится; – проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие; – сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. Приемы при сильном страхе: – максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; –отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)	глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезнен)	
--	---	---	--

Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить			
Как проявляется	Что делать	Что НЕ делать	Зачем мы это делаем
Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить от нескольких часов до нескольких недель	– задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?»; – найти место для отдыха, обязательно снять обувь; – говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства; – если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей;	– не выдергивать человека из этого состояния; – не просить взять себя в руки; – не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен»	Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.

	– предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком)		
--	---	--	--

2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

ВАЖНО! Если вы оказались рядом в момент происшествия у вас может не оказаться времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

1. Вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).
2. 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, поэтому, 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? (сначала 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 скажите	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 молодёжь 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: 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 и 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. Проработать с ним суицидальные чувства. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы). Обсудить альтернативы самоубийства. Заключить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния)	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, при необходимости возможны 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.