

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СУИЦИДЕНТУ И ЕГО БЛИЖАЙШЕМУ ОКРУЖЕНИЮ В СЛУЧАЕ СУИЦИДА ИЛИ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ

Автор-составитель: Е.Г. Жукова –
педагог-психолог ГБУ РО ЦППМ и СП.

Общие положения.

При выявлении суицидального случая, суицидента ставят на учет и ответственные лица работают со «Случаем С» - вся документация идет под грифом «Для служебного пользования». Вся информация конфиденциальная, права ребенка строго охраняются ответственными специалистами с соблюдением принципа «не навреди». Первоочередными задачами являются не только выявление потенциальных суицидентов, пострадавших, но и обеспечение их безопасности, предотвращение или прекращение панических реакций пострадавших, недопущение повторного суицида. Эффективность проводимых мероприятий зависит от уровня теоретической и практической подготовки специалистов с отработкой умений оказывать практическую помощь. Организатор группы - классный руководитель, координатор содержания деятельности - школьный психолог, координатор связи с социумом - социальный педагог. Общий контроль осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, профессиональный контроль обеспечивает председатель психолого-медико-педагогического консилиума. Суицидент находится на постоянном сопровождении не менее полугода, после чего консилиум принимает решение о дальнейшем сопровождении пострадавшего, закрытии «Случая С», снятии с учета. В особо трудных случаях ребенок должен находиться на сопровождении не менее двух лет или постоянно.

После того как произошел суицидальный случай обучающегося необходимо принять меры по реабилитации суицидента (в случае суицидальной попытки) и его близкого окружения.

Реабилитация – это система мер, имеющих своей целью возвращение человека к активной жизни в обществе, к общественно полезному труду. Этот процесс является непрерывным, хотя и ограничен во времени.

Помощь, которая оказывается обучающемуся после попытки суицида и его окружению (поственция), а также индивидуальное комплексное сопровождение относятся к третичной профилактике.

Суицидальная попытка является серьезным психотравмирующим событием. У родителей и других близких родственников возникают такие негативные эмоции как: страх, вина, гнев, стыд, растерянность. Они переживают кризисное состояние и нуждаются в психологической помощи (поственция) и поддержке, в том числе в понимании каким образом общаться с ребенком, чтобы не навредить.

Встреча с родителями суицидента.

Встречу с родителями следует организовать до первого посещения ими ребенка в больнице. Во время этой встречи важно помочь близким выразить свои эмоции, ни в коем случае их не осуждая и не обвиняя. Далее по мере снижения эмоционального накала, специалист с помощью вопросов и имеющейся информации о ребенке, вместе с родителями структурирует и анализирует ситуацию. Дает родителям необходимые пояснения, касающиеся психологических особенностей детей данной возрастной категории и вероятных рисков суицидального поведения. Важно, чтобы стали проясняться возможные причины и мотивы произошедшего. Это помогает снизить тревогу у родителей, которая обусловлена вопросом «Почему?». После чего делается акцент на том факте, что ребенок остался жив – а значит вселенная подарила второй шанс. Родителям даются рекомендации, как правильно общаться с ребенком.

Как общаться с человеком, совершившим попытку суицида.

Чего делать не нужно:

- Осуждать и критиковать за попытку суицида.

Помните: человек совершил ее от сильнейшей душевной боли и чувства безысходности, он не нашел другого выхода. Критика только усилит эти чувства.

- Вызывать чувство вины. Нельзя играть на чувстве вины: "как ты мог", "ты не подумал о своих близких, ты думал только о себе", "ты эгоист" и т.п.

Помните, чувство вины является одним из труднопереносимых человеком чувств и часто толкает на аутоагрессивные действия.

- Обесценивать чувства и проблемы неудавшегося самоубийцы. Говорить, что его трудности и проблемы не значительны: «да разве же это проблемы - мелочи жизни», «будет у тебя еще 100 таких Серёж», «нашла из-за чего расстраиваться» и т.п.

В таком случае суицидент еще острее ощущает, что его никто не понимает и его переживания никому не интересны. Это может подтолкнуть к мысли, что нужно повторить попытку.

- Запугивать. Пугать адом, психушкой и т.п. Человек после суицидальной попытки и без того испытывает массу негативных эмоций и нуждается в заботе и поддержке.

Запугивание лишь еще больше ухудшит его психологическое состояние.

- Избегать разговора о самоубийстве. Нельзя делать вид, что ничего не произошло, нельзя общаться с человеком, который пытался уйти из жизни, фальшиво-бодро, словно пришли в больницу к тому, кому всего лишь сделали операцию по удалению аппендицита.

Суицидент опять же чувствует, что о самом важном с ним не хотят говорить. И он вынужден замыкаться в себе и внутри себя переваривать случившееся, что может усилить чувство безнадежности.

Что нужно делать:

- Если выживший самоубийца захочет поговорить о том, что он сделал, обязательно нужно его в этом поддержать.

Надо высказать свое понимание того, что произошло: я знаю, тебе было так плохо, ты другого выхода не видел. Часто самоубийца тянет поговорить о том, что с ними было, из-за чего они предприняли свою попытку. И это надо поддержать, спросить, почему было так плохо, отчего было так тяжело. Обязательно нужно дать возможность излить душу и выслушать очень внимательно, ни в коем случае не перебивая и не отвлекаясь.

□ Главное – выразить ему свои теплые чувства и любовь, сказать о том, что он важен и нужен, что он очень дорог для того, кто с ним рядом, для своей семьи.

Не упрекать, говоря, что он не подумал о чувствах своих близких, а рассказать, как он любим, как его ждут дома, как всем плохо без него.

□ Предложить обсудить возможную помощь: сказать, что обязательно есть варианты решения и помощи.

Можно предложить помощь психотерапевта, причем не просто отвлеченно об этом сказать, а обозначить свою активную помощь: я найду для тебя хорошего врача, я приведу его к тебе, он обязательно поможет. Самоубийца должен чувствовать, что есть люди, которым очень не все равно.

Что делать в случае высокого риска повторного суицида.

Если выживший самоубийца все равно упорно стоит на своем и заявляет, что стоит ему выписаться из больницы, как он тут же повторит попытку (или намекает на это, говоря о том, что ему незачем жить), то есть несколько путей, чтобы постараться это предотвратить:

Первое. Нужно сделать все, чтобы уменьшить социальную изоляцию этого человека. Зачастую самоубийца социально изолирован, вокруг него нет людей, с которыми у него по-настоящему близкие отношения. Пока он лежит в больнице, можно попробовать стать для него таким человеком, с которым можно обсуждать мучающие вопросы, которому можно сказать все как есть и получить в ответ принятие, а не осуждение и не обесценивание проблем. Нужно постараться поднять на ноги всех его друзей, всех его родных и близких, чтобы он чувствовал, что вокруг него очень много людей, которым он не безразличен.

Второе. Найти хорошего врача-психотерапевта и уговорить пройти курс лечения психотерапией и антидепрессантами. Если человек так упорен в своих намерениях, то вполне возможно, что у него настоящая депрессия, которая требует серьезного лечения.

Третье. Досконально выяснить, что толкает человека на новую попытку. И если в основе этого лежит некая реальная проблема – сделать максимум для ее решения, или, по крайней мере, проявить всю свою добрую волю к этому. Прямо сказать: «Мне не все равно, что ты хочешь умереть, мы будем очень горевать. Прошу тебя, давай попробуем как-то вместе решить твою проблему, поискать другие выходы».

Нужно, чтобы он почувствовал, что рядом с ним есть «группа поддержки».

В случае незавершенного суицида, когда попытку уйти из жизни вовремя пресекли - человек спасён, но его проблемы не решились. Родственники, друзья и сам «пострадавший» оказываются перед проблемой: «Была попытка суицида, что делать?».

Первые месяцы после спасения оказываются решающими – человек может принять решение жить несмотря ни на что или окончательно укрепиться в своём желании уйти. Огромное значение в этот период имеют действия близких людей. Человеку необходимо зацепиться за что-то в этой жизни, найти достойный смысл продолжать борьбу. Легче это сделать, если чувствуешь себя нужным! Ведь одним из ведущих мотивов самоубийцы является убеждение: «Меня не любят, я бесполезен».

Душевный кризис проходит быстрее, если человек получает возможность искренне выразить свои чувства. Первоочерёдной потребностью становится желание быть услышанным, выплеснуть на поверхность разрушающие мысли и эмоции.

Возможность оказаться в безопасности и в спокойном темпе преодолеть кризис – бесценный дар, который может подарить семья страдающему родственнику.

После попытки суицида не стоит возвращать человека в ту атмосферу, из которой он сбежал. Ему необходимо помочь изменить жизнь, найти новый путь, не упустить второй шанс, подаренный Вселенной.

Рекомендации родителям ребенка, совершившего попытку суицида и вернувшегося домой после больницы.

Следует быть готовыми говорить и обсуждать с ребенком его поступок. В подобной ситуации самое главное избегать крайностей. Первое – делать вид, что ничего не случилось, замалчивать или уходить от темы. Второе – напоминать о попытке при каждом «удобном» случае. Если ребенок сам не решается начать разговор, можно спросить у него, хочет ли он обсудить произошедшее. В случае, если он категорически против, можно обозначить свою готовность к разговору, сказать о том насколько он дорог, что готовы приложить все усилия, чтобы помочь в разрешении имеющихся трудностей и проблем.

Не нужно устраивать нарочитый контроль: не оставлять его одного, если он идет из одной комнаты в другую, демонстративно идти за ним. Важно проявить чуткость, чтобы ребенок не страдал от одиночества, и, если он просит вашего общества – нужно оставить все дела и побыть с ним.

Бывает так, что ребенок специально просит оставить его в одиночестве. Не нужно сопротивляться этому («нет, я буду сидеть с тобой рядом!»), но не нужно и оставлять его одного надолго. Лучше всего – сказать ему что-то вроде «хорошо, ты посиди один в комнате, а я буду недалеко, на кухне, зови, если что» или «мне очень хочется побыть с тобой, если ты не хочешь, мы не будем разговаривать, будем каждый заниматься своим делом, просто побудем вместе».

Нужно, чтобы он ощущал, что кто-то рядом есть и кто-то за него переживает. Недаром самоубийства чаще всего совершаются поздней ночью или рано утром, когда человек чаще всего один и во власти своих мыслей. Должна быть установка: я рядом, я всегда рядом, когда тебе нужно, днем и ночью, и всегда тебе помогу.

Проведение реабилитационных мероприятий в случае суицида обучающегося.

В случае суицида психологическая помощь оказывается членам семьи (несовершеннолетним братьям, сестрам), друзьям, партнеру, одноклассникам, классному руководителю, педагогам, администрации ОО.

С несовершеннолетними работа проводится в обязательном порядке с согласия родителей (законных представителей) в случае, если их возраст менее 15 лет. Взрослым предлагается помощь, разъясняются ее цели, работа осуществляется по запросу.

С классом, где обучался погибший, рекомендуется провести психологический дебрифинг (групповое обсуждение общей стрессовой ситуации). С педагогами и представителями администрации образовательной организации также возможно полезным будет проведение дебрифинга. Индивидуальная психологическая помощь оказывается по поступившему запросу.

Рекомендация по оказанию психологической помощи и поддержки близким суицидента.

Поственция (лат. post после, в последующем + venire следовать) – процесс помощи семье и друзьям после суицида близкого человека. Термин был предложен Эдвином Шнейдманом (1971). Э. Шнейдман заметил, что в случае, если суицид уже произошёл, то оставшимся в живых родственникам необходима психологическая помощь. Он называет их «оставшимися в живых жертвами». Близкие суицидента действительно становятся жертвами, как замечает Шнейдман, они утрачивают «неотъемлемое право жить без печати самоубийства». Он добавляет: «Исследования показывают, что у лиц, переживших самоубийство близкого, повышается заболеваемость и смертность в течение года после смерти любимого человека, по сравнению с людьми аналогичного возраста, не испытавшими этой потери». Самоубийство является самой жестокой смертью для тех, кто остался в живых.

Подсчитано, что каждое самоубийство оставляет после себя в среднем до восьми человек, которых непосредственно и очень глубоко коснулась трагедия. Это они мучаются годами, это их терзают вопросы и чувство вины — люди, чьи родственники или друзья покончили с собой. Они чувствуют себя безнадежно, вселенски одинокими. Но каким бы узким ни казался этот круг, самоубийство всегда затрагивает больше людей, чем кажется на первый взгляд. Самоубийство — это землетрясение, сметающее островки надежд, рушащее мосты дружб, рвущее узы симпатий и привязанностей, разрушающее все и вся: веру в ценность человеческой жизни, в святые законы человеческого существования (моральные, религиозные, интимно-личностные). Словом, крушение основ.

В окружении близких суицидента могут находиться люди, считающие, что самоубийцей совершен «непростительный грех»: нарушено общечеловеческое табу, на которое, кроме того, наложен религиозный запрет. Очень часто окружающие могут считать семью или друзей самоубийцы частично или полностью ответственными за этот грех. Из-за этого отношения у родственников и друзей умершего возникает невыносимое чувство вины. Для большинства близких, чьи родственники совершили суицид, характерно чувство вины и навязчивая мысль: «Что я сделал не так?»

Современные авторы выделяют следующие модели нежелательного поведения в ответ на самоубийство близкого человека:

□ Поиск тех людей, которые могут быть ответственны за смерть покончившего с собой – вместо принятия произошедшего как личной воли суицидента.

- Принятие траура на долгие годы – вместо того, чтобы продолжать жить.
- Переживание чувства вины и самобичевание.
- Соматизация – уход в болезнь вместо спонтанного выражения чувств.
- Самоограничение – уход от радостей жизни.
- Аддиктивные формы поведения – бегство в работу, в сексуальные связи, употребление психоактивных веществ.

- Подражательный суицид – «ты умер, значит, умру и я».

Таким образом, близких суициденту людей переполняют сильные чувства скорби, вины и гнева, защищаясь от которых, они сами начинают вести себя аутодеструктивно.

Процесс оказания психологической помощи родственникам и друзьям самоубийцы представляет определенную сложность. Беседы со скорбящими должны быть естественными, а интерес к трагедии – неподдельным и искренним. Не следует проявлять чрезмерных страданий: слишком сильные соболезнования только порождают подозрения и усиливают вину. Самой важной помощью является чуткое выслушивание и эмпатическое проникновение в переживания родственников. Банальности и клише не помогают. Психолог, работающий с родственниками самоубийцы, не должен стараться утешить скорбящих приблизительно такими фразами, сказанными из лучших побуждений: «Вы так хорошо держитесь», «Я тоже это пережил», «У вас есть ещё двое детей», «Я хорошо понимаю, что вы чувствуете», «Держитесь», «Время всё излечит».

Не следует говорить, что действия суицидента были обусловлены наличием у него психического расстройства. Для родственников понимание, что их близкий «был не в себе», был «сумасшедшим» не облегчает тяжести потери. Наличие психического расстройства не повышает социального статуса человека, а у родственников вызовет страх перед наследственным психическим заболеванием и неизбежностью повторений подобных случаев.

Чтобы отвлечь от этих размышлений, можно сказать: «Мы многого не знаем о самоубийстве, но я уверен, что есть предел бремени, который может вынести человек. Видимо, в тот момент смерть показалась единственной альтернативой невыносимой жизни. Но решения близких не всегда совпадают с нашими». Более того, можно сослаться на мнение, основанное на эмпирических исследованиях: «Я могу точно сказать, что суицид не наследуется». Не старайтесь утешить близких, говоря: «Наверно, это был несчастный случай» – семье следует знать о реальности самоубийства. Или: «Он, наверное, излишне выпивал или злоупотреблял наркотиками, поэтому не понимал, что делает» – так не следует говорить, поскольку не полное или ложное объяснение сложной проблемы ничем не может помочь. Оставшиеся в живых родственники, если им предлагают клише, чувствуют себя ещё более одинокими и непонятыми. Вместо того чтобы говорить, что им следует чувствовать, дайте возможность выразить те эмоции, которые они переживают.

Нет никакого сомнения, что скорбящие родственники и друзья нуждаются в выражении эмоций. Их можно поощрить к разговору, сказав: «Что ты чувствуешь?», «Скажи мне, что с тобой происходит», «Наверное, тебе очень тяжело?». Нужно сосредоточиться на актуальных переживаниях родственников, примите их эмоциональное состояние, не пугаясь страха, ярости или паники. Близкие

самоубийцы испытывают необходимость поговорить об ушедшем человеке, часто многие месяцы или годы, а не только несколько дней после похорон. Исцеление от утраты является очень долгим процессом. Естественно, что настроение и отношение скорбящих меняется. То, что они не желают беседовать сегодня, не означает, что у них не возникнет такой потребности завтра. Не следует настаивать на раскрытии переживаний, можно просто сказать: «Если у тебя есть настроение поговорить, я охотно послушаю тебя». Но собственно беседа не всегда необходима, нужно быть готовым принять не только эмоции, но и молчание скорбящего, которому часто необходимо подтверждение утраты.

Если необходимо, можно и смеяться вместе со скорбящим. Однако не с нарочитым легкомыслием, а с искренним наслаждением от обсуждения юмористических ситуаций, пережитых с тем, кто был любим. Помните, что смерть не может запретить смеяться. Если слова кажутся ничего не значащими и пустыми, то прикосновения могут стать самым утешительным способом общения. Пожатие руки или объятие красноречиво расскажет скорбящим, как велика ваша забота.

Помните, самоубийство всегда затрагивает семью как целое. В этой ситуации необходимы изменения и пересмотр отношений, но горе и отвержение этому мешают.

Семья обладает мощными ресурсами психологической поддержки и интеграции и способна вынести из случившегося важный интеграционный урок, но может и разрушить себя.

Что следует делать консультанту в работе с близкими суицидента:

- 1) быть принимающим и заботливым;
- 2) давать возможность неоднократно возвращаться к обсуждению печальных событий;
- 3) подчеркивать, что переживания являются естественными;
- 4) информировать о системах поддержки и самоподдержки личности.

Не следует:

- принимать просьбы, которые вы не можете выполнить;
- рационализировать события;
- давать неисполнимые обещания;
- делать замечания типа: «у вас есть еще дети», «это была Божья воля», «не стоит говорить об этом», «это и без того давит на вас».

Разговор с детьми, чей близкий совершил суицид.

К потрясению и растерянности ребенка, вызванным смертью брата, сестры или родителя, прибавляется еще и недоступность других членов семьи, которые могут быть так потрясены горем, что не способны обсуждать смерть с ребенком. Родственники в подобной ситуации должны проводить с ребенком как можно больше времени, ясно давая ему понять, что ему разрешается показывать свои чувства открыто и свободно.

Детям свойственно чувствовать ответственность за суицид или думать, что они должны были как-то его предотвратить; жизнь под тяжестью этих мыслей может вызвать у них депрессию, пассивность и аутоагрессию.

Существует преобладающее и неправильное мнение, касающееся разговоров о смерти (особенно в результате суицида), что лучше оставить детей в покое, чтобы они сами излечились, или вообще не разговаривать с ними, чем сказать «не то, что нужно». Или даже что сказать правду о смерти маленьким детям — вредно для них. Это ошибочная позиция. Опасно оставлять детей наедине со своими чувствами, мыслями и домыслами. И хотя справиться с горем утраты нелегко, если пустить решение этого вопроса на самотек - с последствиями будет справиться еще труднее.

Что говорить детям о суициде.

Следует сообщить информацию в наиболее простых, ясных, конкретных выражениях. Смерть – это смерть, это не сон и не «уход к ангелам». Вследствие ложных объяснений у детей могут возникать неблагоприятные реакции, они либо будут бояться спать, либо захотят присоединиться к близкому человеку и ангелам.

Например: Твоя мама (папа, бабушка, сестра) плохо себя чувствовала. Она настолько плохо себя чувствовала, что решила, что не может дальше жить. Я знаю, что это звучит ужасно и это действительно ужасно. Мы все очень горюем о ней.

Не следует ребенку говорить слишком много сразу, только самое главное. Затем необходимо послушать его, что он скажет. Спросить, понял ли он. Сказать, что вы готовы ответить на вопросы, если они есть сейчас или появятся позже.

Для того, чтобы помочь разобраться в своих чувствах и не стыдиться их можно рассказывать истории с аналогичными ситуациями. Послушав историю о переживаниях других людей, дети научаются понимать и принимать свои чувства.

Например: Когда-то давно, был такой случай, что у одной девочки умер брат и она думала, что это ее вина так как брат часто ее ругал и она, обижаясь на него, желала ему плохого. Но в этом никто не виноват. Злые чувства не могут убивать людей. И она ничего не могла сделать. Люди сами принимают такое решение. Он просто не хотел больше жить.

Не нужно слишком заботиться о том, чтобы найти с ребенком интеллектуальный и окончательный смысл произошедшего. Важно, чтобы беседа открыла путь для следующих бесед, для возможности выражения мучительных чувств – гнева, вины, страха.

Помните также, что разговор – не единственный способ передать свою любовь и заботу. Держите «дверь открытой» для слез. Или для того, чтобы посидеть, обнявшись в созвучном понимании того, что вы нуждаетесь друг в друге, чтобы понять, как пошатнулся мир каждого.

Важно помнить: ребенок прежде всего понимает происходящее не интеллектуально, а эмоционально, поэтому то, что Вы чувствуете, когда говорите с ним, играет большую роль в сообщении. Вам не обязательно всегда находить «правильные» слова. Вы просто должны быть с ребенком, продолжая общение с ним.

Присутствие ребенка на похоронах.

Дать возможность попрощаться с близким человеком важно в любом возрасте. Участие в похоронах помогает ребенку признать реальность утраты и осознать, что умерший не вернется. Будут ли дети присутствовать на похоронах зависит, в том числе, от их желания или нежелания. Дети, когда присутствуют на похоронах, остаются в кругу семьи, получают опыт совместного переживания горя утраты.

Но если ребенок всё же не хочет идти на похороны, то это его право. Он может и другим способом попрощаться с умершим: сходить на кладбище, принести игрушку, поговорить с фотографией, погоревать и поскучать вместе.

Если ребенок будет участвовать в похоронах, то желательно заранее объяснить ребенку:

- что будет происходить на похоронах;
- какие он может встретить реакции взрослых;
- какая процедура погребения.

Это уберезет ребенка от неожиданных травмирующих событий и снизит уровень его тревоги.

Важно найти адекватного взрослого человека из ближайшего круга ребенка, который мог бы постоянно находиться рядом с ребенком, объясняя ему происходящее, и готовый, в случае необходимости, увести ребенка с кладбища. Также в задачи этого взрослого может входить защита прав ребенка горевать и плакать несмотря на увещевания некоторых взрослых: «будь сильным», «не надо плакать» и прочее.

Психологический дебрифинг (групповое обсуждение).

Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции представляет собой особо организованное обсуждение и используется в группах людей, совместно переживших стрессогенное или трагическое событие.

В связи с тем, что суицид безусловно относится к такой категории событий, целесообразно его использование для оказания психологической помощи людям из близкого окружения суицидента. В данном случае речь идет об одноклассниках и педагогах ОО, которые общались с погибшим.

Психологический дебрифинг может проводиться как педагогом-психологом образовательной организации, так и приглашенными специалистами (ответственным за организацию и оказание в территории психологической помощи обучающимся группы суицидального риска; педагогом-психологом территориального центра психолого-педагогической и социальной помощи).

Данная форма оказания помощи направлена на:

- уменьшение психологических страданий;
- предупреждения развития посттравматических стрессовых реакций;
- профилактику расширенного суицида.

По сути, психологический дебрифинг - организованное групповое обсуждение стресса, которое дает участникам возможность:

- поделиться своими мыслями и чувствами в отношении произошедшего;
- отреагировать негативные эмоции;
- уменьшить психическое напряжение;
- получить поддержку и понимание;
- мобилизовать внутренние и внешние ресурсы;
- получить представление и подготовиться к появлению возможных симптомов и реакций;
- наметить средства и способы получения дальнейшей помощи в случае необходимости.

Тот, кто руководит дебрифингом, должен ясно представлять себе, что он не «консультант» и уж конечно, не групповой терапевт в традиционном смысле. Это также и не «лечение». Смысл его работы - создать условия с целью минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий после стресса. Дебрифинг не может предупредить их возникновение, но препятствует их развитию и продолжению, способствует пониманию причин и осознанию действий участниками, которые им необходимо предпринимать. Поэтому одновременно этот метод и кризисной интервенции, и профилактики.

Условия для проведения дебрифинга:

□ Психологический дебрифинг проводится в первые дни после события, когда стадия шока уже позади и восстановлена способность к анализу и рефлексии. При этом участники переживают сильный стресс от произошедшего.

□ Идеальной обстановкой для дебрифинга является комната, где группа изолирована от внешних вмешательств. Члены группы должны расположиться вокруг стола или за своими партами.

□ Те, кто руководит дебрифингом, должны быть знакомы с групповой работой, с проблемами, связанными с тревожностью, травмой и горем. Им необходимо быть уверенными и спокойными при интенсивном проявлении эмоций у членов группы. Руководить дебрифингом должен один лидер, имеющий ассистентов - одного-двух ко-лидеров, хотя, разумеется, бывают ситуации, когда второе условие выполнять невозможно.

Условно можно выделить 6-7 фаз, через которые проходит группа в процессе своей работы.

1. Вводная фаза - знакомство с группой, разъяснение целей, задач и правил проведения группового обсуждения, создание обстановки психологической безопасности и комфорта.

Ведущий группы представляет себя, команду дебрифинга (в случае если есть со-ведущие), цели встречи, примерно, по следующим линиям: «Я - N... Эту процедуру до сегодняшнего дня я использовал в таких-то ситуациях, после ряда сложных, стрессогенных инцидентов, таких, как... Эту процедуру большинство людей признают полезной. Она дает возможность обсудить здесь некоторые мысли и чувства, которые возникли у вас в связи с тем, что произошло. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Знание этого поможет вам увидеть перспективу тех чувств, которые на этот момент кажутся странными и непреодолимыми для вас».

Ведущий представляет собравшимся основные задачи дебрифинга и добавляет, что так как дебрифинг - это новое для них занятие, в котором они никогда не участвовали прежде, то все станет понятнее в процессе проведения.

Затем ведущий озвучивает правила дебрифинга. Правила обозначаются, чтобы минимизировать тревогу, которая может быть у участников.

ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕБРИФИНГА

1. Говорить следует по желанию и готовности. Единственное условие, что каждый должен будет назвать свое имя и выразить свое отношение к событию.

2. Выслушивать говорящего следует, не перебивая.

3. Все, что обсуждается здесь, является конфиденциальным.

4. Высказывания участников не оцениваются, не критикуются. Каждый имеет право на свое мнение и свои чувства.

5. Каждый свободен в постановке любых вопросов, связанных с пережитыми событиями и собственными состояниями.

6. Работа будет происходить без перерыва. Поэтому лучше все необходимые дела сделать заблаговременно (сходить в туалет, набрать воды).

Участникам сообщают, что у них есть возможность тихо выйти и вернуться обратно. Однако им следует сообщать ведущему, если они уходят в подавленном состоянии, и тогда членам команды, одному или нескольким, нужно следовать за ними.

Участников предупреждают, что во время обсуждения они могут почувствовать себя несколько хуже, но это - нормальное явление, которое обычно происходит из-за прикосновения к болезненным проблемам. Ведущий должен обозначить, что это ЧАСТЬ ПЛАТЫ ЗА ВОЗМОЖНОСТЬ ВПОСЛЕДСТВИИ ПРОТИВОСТОЯТЬ СТРЕССАМ.

На данном этапе членам группы представляется возможность задавать любые волнующие вопросы, касающиеся участия в дебрифинге. Важно помнить, что у участников может быть минимальный опыт обсуждения проявлений своего «Я» в групповом контексте. У иных такого опыта может и вовсе не быть. На команде ведущих дебрифинга лежит ответственность за поощрение и успокоение членов группы, особенно в процессе вводной фазы.

Ведущим следует помнить, что члены группы находятся в психологическом напряжении, что может провоцировать различные эмоциональные и поведенческие реакции (агрессию, смех и пр.). Если кто-то из участников группы будет осуждать или морализаторствовать, следует напомнить о Правиле 4. Высказывания участников не оцениваются, не критикуются. Каждый имеет право на свое мнение и свои чувства.

2. Фаза «Факты» - на этой фазе участники делятся информацией, что именно им известно о суициде. На этой фазе происходит упорядочивание информации, логическое выстраивание событий, что помогает лучше понять произошедшее. Ведущий команды дебрифинга акцентирует внимание на фактах, помогая воссоздать объективную картину произошедшего, чтобы минимизировать сплетни и домыслы, подогревающие тревогу.

Выражение эмоций и высказывание оценочных суждений на этой фазе нецелесообразно.

3. Фаза «Мысли» - на фазе мыслей дебрифинг фокусируется на процессах мышления участников, осмыслению их внутренних позывов, импульсивных поступков и действий.

Начинать следует со следующих вопросов:

- Каким образом Вам стало известно о произошедшем?
- Какими были ваши первые мысли, когда Вы узнали об этом?

Далее:

- Какие были Ваши действия, когда Вы получили это известие?
- Что Вам хотелось сделать?
- Совершали ли вы какие-либо импульсивные поступки?

Завершающими на этой фазе будут для них следующие вопросы:

- Как изменялись Ваши мысли со временем?
- Была ли мысль, которая оставалась и не давала покоя?

Люди часто сопротивляются тому, чтобы поделиться своими первыми мыслями и действиями, потому что впоследствии они могут оцениваться ими как неуместные, странные. При этом первая мысль может отражать то, что впоследствии составляет сердцевину тревоги. А действия, позывы, которые человек испытывал, но они были не исполнены, продолжают жить в теле, неблагоприятно влияя на физическое состояние.

Эти обсуждения позволяют людям выплеснуть, отреагировать наболевшее, что в дальнейшем поможет избежать навязчивых образов и мыслей, которые могут оказывать негативное воздействие на психическое и физическое состояние.

4. Фаза «Эмоции, чувства» - на этой фазе участники делятся своими эмоциями и чувствами. Часто это самая длительная часть дебрифинга.

Для того, чтобы достичь успеха в этой фазе, ведущему нужно помогать людям рассказывать о своих переживаниях, даже болезненных. Это поможет лишить чувства их разрушительного характера.

В процессе рассказа о чувствах у членов группы создаются ощущения схожести, общности и естественности реакций. Групповой принцип универсальности является здесь ключевым.

Вопросы, способствующие этому, такие:

- Как вы реагировали на событие?
- Какие эмоции и чувства испытывали?
- Переживали ли вы в вашей жизни раньше что-либо подобное?

Вопрос о том, что было самым тяжелым событием, важен, так как ответ на него затрагивает те переживания, которые связаны с конфликтными чувствами, и из-за чего могут возникнуть трудности. У кого-то могут всплыть прошлые события, относящиеся к прошлым инцидентам, которые не были проработаны или более личные проблемы, такие, как собственные потери.

Лидер дебрифинга способствует оказанию психологической поддержки, а после дебрифинга в личном общении может предложить и пути проработки более ранних реакций.

Ведущий дебрифинга должен позволить каждому участвовать в общении. Он должен вмешиваться, если правила дебрифинга нарушены или если имеет место деструктивный критицизм. Это особенно важно иметь в виду, так как один из главных терапевтических процессов дебрифинга - моделирование стратегий, определяющих как справляться с эмоциональными проблемами у себя, друг у друга, в семье, с друзьями. Участники должны научиться выражать чувства зная, что это безопасно, понимать, что они не сверхзахвачены и имеют право обсудить свои проблемы с другими.

Если у кого-то из участников ухудшается состояние, то это - ключевой момент для мобилизации групповой поддержки, сигнал соседу: положить руку на плечо человека, который находится в состоянии дистресса или просто вербализировать поддержку, сказав, что слезы здесь совершенно уместны и приемлемы. Ведущий обращает внимание на то, что высказываясь о пережитом, участники группы

переживают сильный стресс, и, хотя это происходит в обстановке отсутствия реальной опасности, они нуждаются в понимании и поддержке остальных.

Если кто-то уходит, один из ведущих (или кто-то наиболее близкий в общении из участников) должен последовать за ним, удостовериться в его благополучии и способствовать его возвращению в дебрифинг.

Важно присматриваться к тем, кто кажется более сильно пострадавшим, к тем, кто молчит, или у кого есть особенно выраженные симптомы.

К таким участникам следует осуществлять индивидуальный подход после окончания дебрифинга, когда может быть предложена индивидуальная консультация.

Этот этап важен еще и тем что, имея возможность высказаться, получить обратную связь и послушав о переживаниях других людей, каждый участник лучше познает себя, свои чувства, переживания.

ВАЖНО: 2, 3 и 4 фазы могут смешиваться в ответах участников. Начиная с фактов, они продолжают говорить о чувствах, мыслях и действиях. В таких случаях перебивать и останавливать человека не стоит. Деление на эти фазы достаточно условно.

5. Фаза «информирование» - заключается в разъяснении психологических особенностей реагирования на суицид, а также этапов горевания. Данная информация дается с той целью, чтобы человек понимал, что его реакции закономерны.

- Вопрос «Почему?». Поиски ответов на этот вопрос вызывают тревогу и психическую боль. Потребность знать «правду» обычно приводит к двум заблуждениям: «Это случилось, потому что я сделал (или не сделал) что-то» или «Это произошло, так как кто-то сделал (или не сделал) что-то».

Важно понимать, что существует различие различий между «виной» и «причиной смерти».

- Сожаления. Люди могут думать: «если бы я был добрее...» или «если бы я сделал для него ...» т.п. - «то возможно он был жив!».

Это заключение, основанное на эмоциях, является ложным.

- Гнев и вина. Переживание гнева, как и вины, является естественным, поскольку человек чувствует утрату. В случае самоубийства гнев связан не только с оставленностью, но и с отвержением со стороны того, кто покончил с собой, отказавшись от помощи. Этому немало способствуют посмертные письма с обвинениями, в которых нельзя оправдаться. При этом гнев и вина часто переплетаются, образуя внутренний конфликт.

Учитывая, что одним из остро переживаемых чувств из окружения суицидента является чувство вины, важно подчеркнуть, что суицид - это выбор самого человека, и никто другой не может за него отвечать.

- Стигма. Самое тяжелое испытание для суицидента и его семьи — это стигматизация, которая присутствует в обществе. Если человек остался жив после суицидальной попытки, к нему возникает настороженное или осуждающее отношение.

При этом окружению важно помнить, что это отчаянный шаг, даже если попытка была демонстративной – это крик о помощи и необходимо сместить фокус внимания на проблемы и трудности человека, а не его поступок.

В случае завершеного суицида на семью вешается клеймо осуждения. Окружающим людям стоит помнить, что даже если в семье были какие-либо факторы неблагополучия, они заплатили с полна.

- Суицидальные намерения. Описанные эмоциональные переживания могут привести к мысли, что самоубийство является возможной альтернативой. Как показывают исследования, эти намерения возникают у уцелевших в 6 раз чаще, чем у переживающих горе вследствие других утрат.

Необходимо помнить, что это эффект «эмоционального заражения». В случае возникновения подобных мыслей следует незамедлительно обратиться за психологической помощью, как и в случаях, когда мы обращаемся к врачу, если подцепили инфекцию.

- Религиозные аспекты. Для некоторых, эти аспекты являются особо болезненными. Они говорят о потере веры, гневе на Бога, ставят под сомнение свои духовные ценности, реорганизация которых является, тем не менее, важной частью их возвращения к реальности.

6. Завершающая фаза. Представляет собой обсуждение, при каких случаях участник должен искать дальнейшую помощь.

Определяющими могут быть следующие показания:

- если психологическое состояние не улучшается;
- если симптомы увеличились со временем;
- если человек не в состоянии адекватно функционировать на учебе (работе) и дома.

7. Фаза реадaptации. На этой фазе с педагогами обсуждаются стратегии поведения как с классом в целом, где обучался суицидент, так и с его близкими друзьями, родственниками.

Позиция педагогов должна выражаться в отношении «Мы горюем и скорбим по утрате, но к поступку относимся отрицательно». Не рекомендуется каким-либо образом давать оценку личности суицидента или вспоминать в случаях не относящемся к нему лично, а для приведения негативного примера. Если дети сами инициируют разговоры на переменах их не стоит пресекать, так как выговаривание способствуют освобождению от мучительных эмоций и мыслей. Если во время обсуждения разгорается конфликт, педагог занимает нейтральную позицию по отношению к спорящим, отмечая, что каждый вправе иметь свое мнение.

Реабилитация педагога-психолога.

В случае суицида/суицидальной попытки обучающегося существует высокая вероятность развития кризисного состояния у педагога-психолога образовательной организации. Так к нему могут предъявляться претензии со стороны коллег, администрации ОО, проверяющих органов и родителей суицидента.

Руководитель известной в США клиники W. Menninger (1991) предлагает советы специалистам, работающим с потенциальными самоубийцами, и тем, кто страдает из-за самоубийства клиента.

Мировоззренческие установки:

- специалист не может нести ответственность за то, что говорит и делает клиент вне стен его кабинета;

- предусмотреть все невозможно;
- самоубийство иногда происходит вопреки заботливому отношению;
- нельзя предотвратить самоубийство, если клиент действительно принял такое решение.

Как реагировать на самоубийство клиента:

- исходите из того, что самоубийство всем причиняет боль;
- вы обретае важный опыт;
- не удивляйтесь своему подавленному настроению, чувствам вины и злобы.

Преодоление последствий самоубийства вашего клиента.

- скорбь – естественная реакция, и все переживают тут нечто похожее;
- говорите об этом и переживайте, но без излишнего самообвинения;
- позвольте себе выговориться с коллегами, друзьями, в семье;
- помните о годовщине горестного происшествия, чтобы вас не застиг врасплох звонок семьи погибшего.

Тактика при консультировании клиентов с суицидальными намерениями:

- «делайте то, что делаете», во время консультации важно Ваше полное присутствие и вовлеченность;
- необходима бдительность и готовность к неудаче;
- в рискованных случаях обязательно консультируйтесь с коллегами;
- необходимо обсудить с коллегами самоубийство клиента, как возможный вариант его выхода из кризиса. Следует помнить, что роль консультанта состоит в том, чтобы предостеречь клиента от самоубийства и помочь ему найти другие способы разрешения проблем.

Источники:

1. Лукас К., Сейден Г.М. Молчаливое горе. Жизнь в тени самоубийства/Пер. с англ. – М.: Смысл, 2000. – 225с.
2. Черепанова Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28. Ссылка: <http://Черепанова, Е.М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях / Е.М. Черепанова. – Москва, 1995. – 28>
3. Эдвин С. Шнейдман. Душа самоубийцы/Пер. с англ.- М.:Смысл, 2001. – 315с.
4. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения детей и подростков в образовательных организациях. Письмо Минобрнауки России от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».
5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).

Морозова Наталья Владимировна
+7 (863) 240-46-56