

# Алгоритм работы с кризисным случаем



## Памятка для родителей

Суицидом подросток пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

## Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

<p><b>Особенности поведения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– любые внезапные непонятные изменения в поведении;</li> <li>– безрассудные поступки, связанные с риском для жизни;</li> <li>– высокая импульсивность;</li> <li>– уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими;</li> <li>– общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение;</li> <li>– употребление алкоголя и других ПАВ;</li> <li>– враждебное отношение к окружающим;</li> <li>– раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;</li> <li>– утрата интереса к тому, что раньше было значимо;</li> </ul>
<p><b>Эмоциональные проявления</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сниженное настроение, заторможенность, тоска;</li> <li>– переживание горя;</li> <li>– выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения;</li> <li>– переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости;</li> <li>– повышенная раздражительность, слезливость, капризность;</li> <li>– тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь;</li> <li>– тоскливое выражение лица, бедность мимики;</li> <li>– резкие и необоснованные вспышки агрессии.</li> </ul>
<p><b>Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив;</li> <li>– о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен... Всем только мешаю»);</li> <li>– собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!»), «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»);</li> <li>– шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»);</li> <li>– сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты;</li> <li>– фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»).</li> </ul>
<p><b>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– изменение внешнего вида;</li> <li>– безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях;</li> <li>– использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный</li> </ul>

	<p>вертикальной линией);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах»);</li> <li>– рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей;</li> <li>– тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.</li> </ul>
<b>Физические проявления</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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);</li> <li>– запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита;</li> <li>– бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна.</li> </ul>

### **Алгоритм действия 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 тогда 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.

### 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 твое 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 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

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями.

##### Назначение семьи:

- Быть для ребенка защитной средой;
- Удовлетворять потребности ребенка в заботе, внимании, близком общении;
- Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;
- Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

##### Когда и как подросток чувствует родительскую любовь?

- Когда имеет возможность обсуждать с родителями их отношения;
- Когда имеет возможность периодически высказывать претензии;
- Когда понимает и чувствует, что взрослые его слышат и готовы слушать;
- Когда периодически выплескивает напряжение.
- Когда его хвалят, поощряют.
- Когда о нем заботятся и проявляют искренний интерес к ним.
- Когда с ним проводят свободное время, совместно трудятся.
- Когда демонстрируют свою любовь к нему (говорят о его значимости, обнимают, прикасаются, гладят по голове, отправляют ему «лайки»).

**Родительская любовь предотвращает суицид!**

## Распознать эмоциональную реакцию

<b>Истерика</b> — способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одно-временно 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, встряхивать) -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

<b>Гнев, агрессия</b> — произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих	-Говорить спокойно. -Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести». -Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»	-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

	-Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность		
--	---	--	--

<b>Тревога</b> возникает при неопределенности в кризисной ситуации			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>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.</p>	<p>-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.</p>	<p>-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.</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность</p>

<b>Плач, слезы, печаль</b> — реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение.</p>	<p>- Сесть рядом -Дать выплакаться -Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или</p>	<p>-Не пытаться останавливать слезы -Не успокаивать -Не убеждать не плакать -Не задавать</p>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба</p>



<p>Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.</p>	<p>на спину. -Выражать поддержку, сочувствие. -Дать возможность говорить о чувствах. -Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать) -Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.</p>	<p>вопросы. -Не давать советы. -Не считать слезы проявлением слабости</p>	<p>физическому и психическому здоровью</p>
---	---	---	--

<p><b>Нервная дрожь</b> — способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно, сразу после инцидента или спустя какое-то время.</p>			
<p>Как проявляется</p>	<p>Что делать</p>	<p>Что <b>не</b> делать</p>	<p>Зачем мы это делаем</p>
<p>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).</p>	<p>-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)</p>	<p>-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</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний</p>

Дрожь может продолжаться до нескольких часов.			
---	--	--	--

**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 <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.	-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. -Побуждать дышать в одном с Вами ритме. -Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится. -Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие. -Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. При сильном страхе приемы: -максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная	-Не оставлять человека одного. -Не пытаться убедить, что его страх неоправданный. -Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезнен).	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы

	деятельность снижает эмоции)		
--	---------------------------------	--	--

**Апатия** — «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель</p>	<p>-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».</p> <p>-Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.</p> <p>-Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства.</p> <p>-Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.</p> <p>-Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).</p>	<p>-Не выдергивать человека из этого состояния.</p> <p>-Не просить взять себя в руки.</p> <p>-Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.</p>

