

**Памятка для педагогов «Алгоритм работы с кризисным случаем»**

**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**

<b>Особенности поведения</b>	<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> </ul>
------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- враждебное отношение к окружающим</li> <li>- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных</li> <li>- утрата интереса к тому, что раньше было значимо</li> <li>- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности</li> <li>- ухудшение работоспособности</li> <li>- небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое)</li> <li>- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)</li> </ul>
<b>Эмоциональные проявления</b>	<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>
<b>Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)</b>	<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>
<b>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</b>	<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 вертикальной линией)</li> <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>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического</li> </ul>

<b>Физически е проявлени я</b>	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

### 1. 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, 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, -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

**Гнев, агрессия** - 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

<p>Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих</p>	<p>-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?» -Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность</p>	<p>-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой. -Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав). -Не угрожать, не запугивать</p>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства Помогаем выразить эмоциональную боль</p>
---	---	--	---

<b>Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации</b>			
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.</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>

Тревога может быть вызвана недостатком информации.			
--	--	--	--

<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
Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сесть рядом</li> <li>- Дать выплакаться</li> <li>- Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.</li> <li>- Выразить поддержку, сочувствие.</li> <li>- Дать возможность говорить о чувствах.</li> <li>- Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать)</li> <li>- Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не пытаться останавливать слезы</li> <li>- Не успокаивать</li> <li>- Не убеждать не плакать</li> <li>- Не задавать вопросы</li> <li>- Не давать советы</li> <li>- Не считать слезы проявлением слабости</li> </ul>	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью

<b>Нервная дрожь</b> – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
Человек сильно дрожит как будто сильно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не оставлять человека одного.</li> <li>- Не обнимать, не прижимать его к себе</li> </ul>	Если дрожь не остановить, то напряжение останется

<p>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.</p>	<p>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 укрывать чем-то теплым -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки</p>	<p>внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний</p>
---	---	---	--

<p><b>Страх</b> - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков</p>			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть</p>	<p>-Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).</p> <p>-Дышать глубоко и ровно.</p> <p>-Побуждать дышать в одном с Вами ритме.</p> <p>- Слушать. Дать возможность говорить о том, чего</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.</p> <p>-Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).</p>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы</p>

<p>ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>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 деятельность снижает эмоции)</p>		
--	--	--	--

<p><b>Апатия</b> – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить</p>			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> 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</p>	<p>-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. -Предложить сладкий крепкий чай, умеренную</p>	<p>-Не выдергивать человека из этого состояния. -Не просить взять себя в руки. -Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.</p>

нескольких часов до нескольких недель	физическую нагрузку (пройтись пешком).		
---------------------------------------	--	--	--

## 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 то 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».	"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 не буду знать, что ты сделал всё 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 с ним 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; 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,	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 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).