

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи,
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)
Районное методическое объединение педагогов-психологов

Проблемы психологической безопасности и профилактика суицидального поведения детей и подростков



Санкт-Петербург

30 октября 2020 года

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства - один из основных национальных приоритетов России



Одно из существенных условий - **обеспечение психологической безопасности детей и подростков.**

Это подразумевает учет особенностей и закономерностей индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков, социальной среды их развития в процессе обучения, воспитания, сопровождения и поддержки.

Рассмотрение вопросов обеспечения психологической безопасности включают ракурсы профилактики аддиктивного и девиантного поведения несовершеннолетних, формирования ответственного поведения у детей и молодежи, сохранения жизни и здоровья.

Важнейшую роль в обеспечении психологической безопасности играют образовательные организации: руководители образовательных организаций, психологи, педагоги, классные руководители, социальные педагоги.

Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде.

Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.- сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. — 52 с.

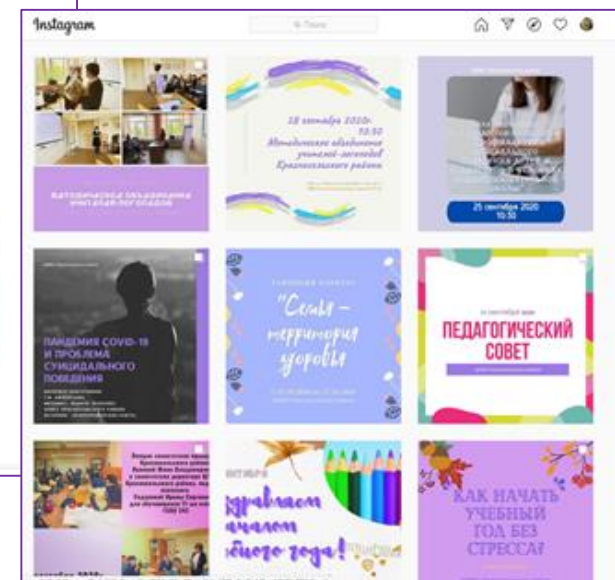
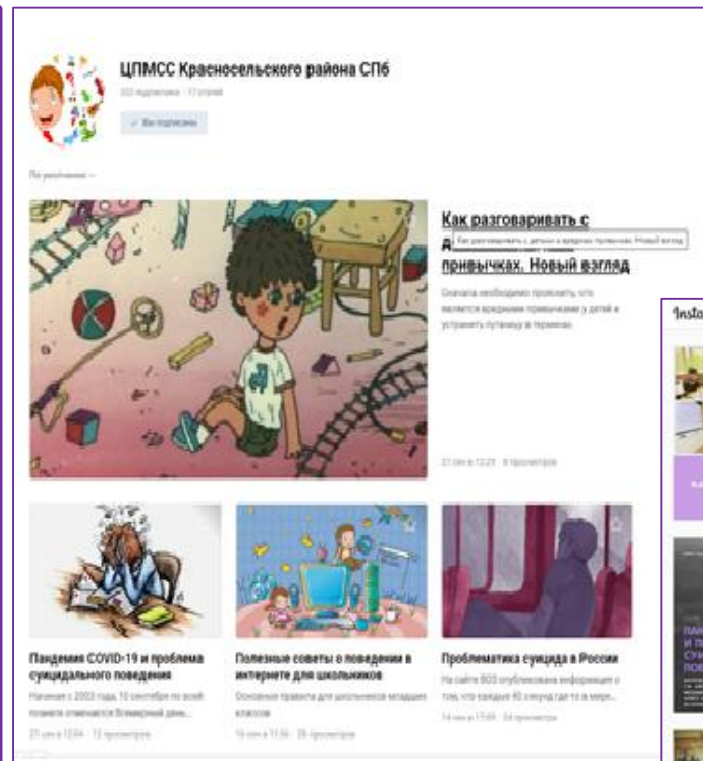
Полезные ссылки и литература:

- Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов. URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=349442>
- Ефимова О.И., Салахова В.Б., Сероштанова Н.В. «Спасти от пропасти», или Научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних: моногр. Ульяновск: УлГУ, 2017.
- Банников Г.С., Павлова Т.С. Система оказания кризисной психологической помощи субъектам образовательной среды (опыт США). Психологическая наука и образование. 2012. № 2
- Миллер Л.В. Организационные аспекты оказания психологической помощи несовершеннолетним, склонным к суицидальному поведению // Психологическая наука и образование 2013. № 4.
- Всероссийский семинар «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети Интернет». URL: <http://www.fcprc.ru/training/webinars/12-17/program>
- Информационно-аналитический журнал «Дети в информационном обществе» (в рамках Года безопасного Интернета в России) URL: <http://www.fid.su/projects/journal>
- Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского педагогического совета «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 12-27. URL: <http://www.ol-journal.ru/journal/2017-%E2%84%962.html>
- Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В. Организация Всероссийского родительского собрания «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков» // Образование личности. 2017. № 2. С. 28-48. URL: <http://www.ol-journal.ru/journal/2017-%E2%84%962.html>



Проблема суицидального поведения в материалах МО педагогов-психологов Красносельского района

- **26 октября 2017 года** - Интерактивная лекция «Профилактика самоповреждающего поведения детей и подростков». Заширинская Оксана Владимировна, д.п.н., доцент факультета психологии Санкт-Петербургского Государственного Университета, психотерапевт-психотравматолог.
- **24 ноября 2017 года** - Научно-практический семинар «Психологические аспекты самоповреждающего поведения детей и подростков»
- **22 февраля 2019 года** - Научно-практический семинар «Нарушения сферы общения детей и подростков как фактор суицидального и агрессивного поведения»
- **29 ноября 2019 года** - Научно-практический семинар «Работа педагога-психолога образовательной организации с родителями обучающихся и воспитанников»: Коррекция детско-родительских отношений как направление профилактики суицидального и самоповреждающего поведения детей и подростков. По материалам XV Международной научно-практической конференции «Психология образования: лучшие практики работы с детством» (Москва). Варламова Е.Н., методист, педагог-психолог ЦПМСС Красносельского района



- [http://cpmss.edu.ru/кризисная служба](http://cpmss.edu.ru/кризисная_служба)
- <http://cpmss.edu.ru/мо-педагогов-психологов-2/мо-педагогов-психологов-2-2/>

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи,
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)
Районное методическое объединение педагогов-психологов

Пандемия COVID-19 и проблема суицидального поведения



Афанасьева Т.М., методист, педагог-психолог
ЦПМСС Красносельского района

30 октября 2020 года

Вклад пандемии в цифры суицидов

Каковы причины повышения риска суицидов?



Ситуация коронавирусной инфекции



Угроза здоровью



Проблемы социальной
изоляции

Подрыв базовых
убеждений человека в
предсказуемости мира, в
собственной
неуязвимости

Разрушение иллюзии
контроля над
обстоятельствами

Экономический кризис

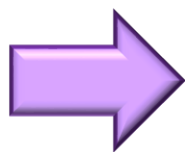
Экономическая рецессия

Безработица

Страх потерять работу

Неуверенность в
завтрашнем дне

Прогнозирование, что
дальше будет плохо



Уровень суицидов





**Неопределенность -
основная
характеристика
современной
жизненной ситуации**

Другие факторы, влияющие на суицидальное поведение и обострившиеся во время пандемии

- **Алкоголь** – один из основных факторов риска суицидального поведения, в том числе аффективных суицидальных попыток. Алкоголь не помогает справиться со стрессом, потому что сама стрессовая ситуация никуда не исчезает. Употребление алкоголя и в нормальные времена влияет на рост уровня насилия в семье, конфликтов, а режим самоизоляции в условиях пандемии может приводить к семейным катастрофам. Это тоже способствует росту суицидов, так как одна из основных причин суицидального поведения – личные конфликты.
- **Определенные черты личности** (нейротизм, склонность аффективно реагировать на проблемы, тревожность, избегающее поведение, склонность к переоценке угрозы, непереносимость неопределенности, ипохондричность, перфекционизм) в сочетании с социальной изоляцией, дистанцированием, чувством одиночества, насилием в семье, злоупотреблением алкоголем, хроническим стрессом могут также привести к суицидальным актам.

Новые уязвимые группы населения

Среди переболевших COVID-19 (особенно среди тех, кто перенес болезнь в тяжелой форме) имеются выраженные неврологические осложнения после болезни, развивается посттравматическое стрессовое расстройство. Таким образом, **сами пациенты с коронавирусной инфекцией становятся группой повышенного риска в отношении совершения суицида.**



К уязвимым группам населения также относятся:

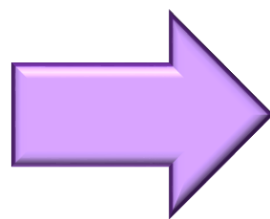
- лица с существовавшими до пандемии психическими расстройствами,
- лица с так называемой «высокой уязвимостью и низкой жизнестойкостью», которые склонны реагировать в ситуации стресса суицидальным поведением,
- лица, потерявшие из-за новой коронавирусной инфекции родных и близких,
- лица, проживающие на территории с высокой заболеваемостью COVID-19,
- пациенты с пограничным расстройством личности, депрессивными нарушениями, биполярным расстройством, лица, уже совершившие суицидную попытку или имеющие отягощенный завершенными суицидами анамнез.

**Специалисты Национального
медицинского
исследовательского центра
психиатрии и неврологии им.
В.М.Бехтерева:
программы, которые направлены
на предотвращение
суицидального поведения,
несомненно должны начинаться в
школе (и педагоги, и родители
должны быть подготовлены к
этим проблемам) и планомерно
охватывать другие возрастные
слои населения.**



Результаты исследования
«Национального медицинского
исследовательского центра здоровья детей»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

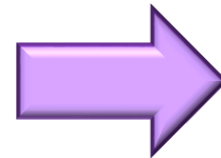
Самочувствие
детей и подростков,
обучающихся
дистанционно в
условиях пандемии
COVID-19



Профилактикой
суицида необходимо
заниматься с детьми
и подростками

Исследование «Национального медицинского исследовательского центра здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации

- Исследование проводилось с конца апреля по конец мая 2020 года в форме онлайн-опроса.
- В нем приняли участие почти 30 тыс. школьников из 79 регионов России.
- Ученики 5–11 классов отвечали на вопросы о физической активности, использовании гаджетов в условиях дистанционного обучения, отмечали свое психоэмоциональное состояние.



Стресс на фоне пандемии и жизнь в условиях самоизоляции и дистанционного обучения отразились на психическом состоянии большинства школьников.

Психическое состояние школьников на фоне пандемии



У 83,8% обучающихся

отмечены неблагоприятные психические реакции пограничного уровня:

- депрессивные состояния — предположительно у 42,2%;
- астенические состояния — у 41,6%;
- обсессивно-фобические состояния - у 37,2%;
- синдром головных болей - у 26,8% ;
- нарушения сна - у 55,8%;
- испытывали подавленность 13,1%;
- неоднократная смена настроения в течение дня была характерна для 44,2% учащихся.

Массовая психологическая поддержка детей и подростков

Комплексные профилактические программы



Создание
инклюзивной
среды

Пропаганда
здорового образа
жизни

Обеспечение доступа к
психотерапевтической
помощи

Разработка
адресных программ,
ориентированных на
уязвимые группы населения



Психотерапевты, психиатры, психологи, правоохранительные органы,
социальные структуры

Профилактические меры

«Иногда всё, что нужно сделать, чтобы успокоить кого-то – это напомнить ему, что вы рядом»

Туве Янссон

Анна Владимировна Васильева,

доктор медицинских наук, главный научный сотрудник отделения лечения пограничных психических расстройств и психотерапии, руководитель международного отдела ФГБУ «НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева» Минздрава России, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова (вебинар «Вместе в будущее», посвященного Всемирному дню предотвращения самоубийств 10 сентября), **о том, что может сделать каждый человек:**

«Прежде всего (об этом говорит и Международная ассоциация по превенции суицидов), важно не бояться обратиться к человеку, если у нас есть подозрения, что с ним что-то не так. Это бывает трудно, потому что мы не можем найти подходящих слов, но часто само обращение может уберечь человека от непоправимого».

Не всегда можно увидеть, что с человеком что-то не так и он задумывается о суициде.

Иногда человек замыкается в себе, отстраняется, находится в подавленном настроении, читает в интернете о способах ухода из жизни или бросает фразы, что смысла дальше жить нет.

Теплый поддерживающий разговор, просто вопрос: «Ты в порядке?», замечание: «Меня беспокоит твой грустный взгляд» – это, по словам многих людей, совершивших попытку суицида, было тем, в чем они нуждались в момент отчаяния. Здесь нет правильных слов, и скорее речь идет просто об эмоциональном присутствии.

Если же человек признался, что думает о суициде, следует уговорить его обратиться за помощью к специалисту. Если это близкий человек, возможно, поехать вместе с ним или хотя бы получить онлайн-консультацию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)
ул. Добровольцев, д. 18, корп. 2, литер А, Санкт-Петербург, 198329
Телефон (812) 735-87-77, факс (812) 736-12-90
E-mail: ppm32@yandex.ru

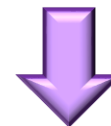
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ
СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Составители: ~~Косица~~ В.А., директор ЦПМСС,
Седунова И.С., зав. коррекционно-развивающим
отделом, педагог-психолог,
Афанасьева Т.М., педагог-психолог, методист

Санкт-Петербург
2017

Татьяна Караваева, руководитель отделения лечения пограничных психических расстройств и психотерапии Национального медицинского исследовательского центра психиатрии и неврологии имени В.М. Бехтерева ([IV научно-практическая конференция «Суицидология — актуальные проблемы, вызовы и современные решения»](#)):

«...надо понимать, что помощь, о которой мы говорим, нужная современному обществу, ни в коем случае не должна быть связана с проблемой самого суицида, когда человек уже стоит на этой грани. Она, в первую очередь, должна быть направлена на профилактику...»



Модель организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся образовательных организаций

<http://cpmss.edu.ru/wp-content/uploads/2020/08/Рекомендации-по-суицидам.pdf>

Основные направления профилактики суицидального поведения в разных возрастных группах

Модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения обучающихся, включает в себя несколько профилактических уровней: *общей, первичной, вторичной и третичной профилактики.*

1 Уровень - Общая профилактика

Цель: повышение групповой сплоченности ученического и педагогического коллектива, оптимизация психологического климата.

2 Уровень - Первичная профилактика суицидального поведения

Цель: предупреждение потенциально возможных ситуаций, связанных с суицидальной проблематикой в образовательной организации.

3 Уровень - Вторичная профилактика суицида

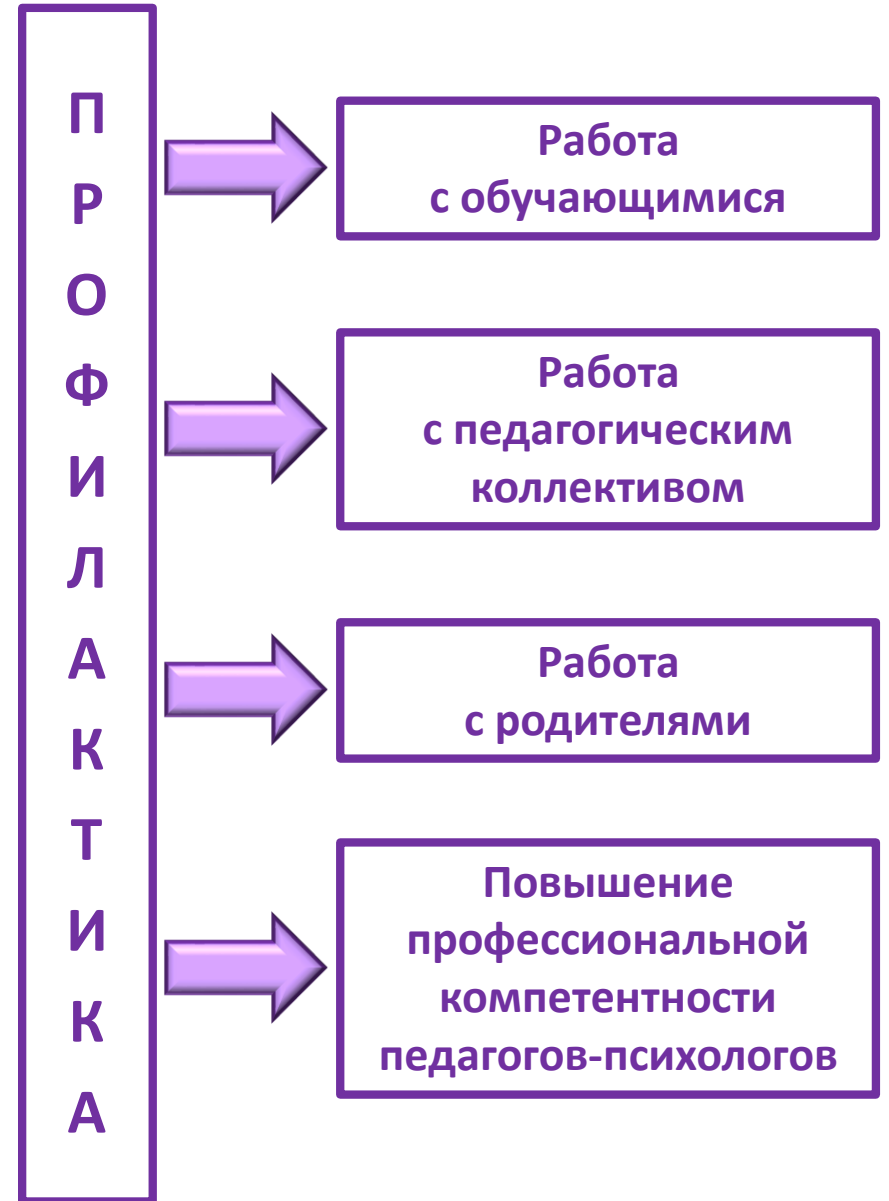
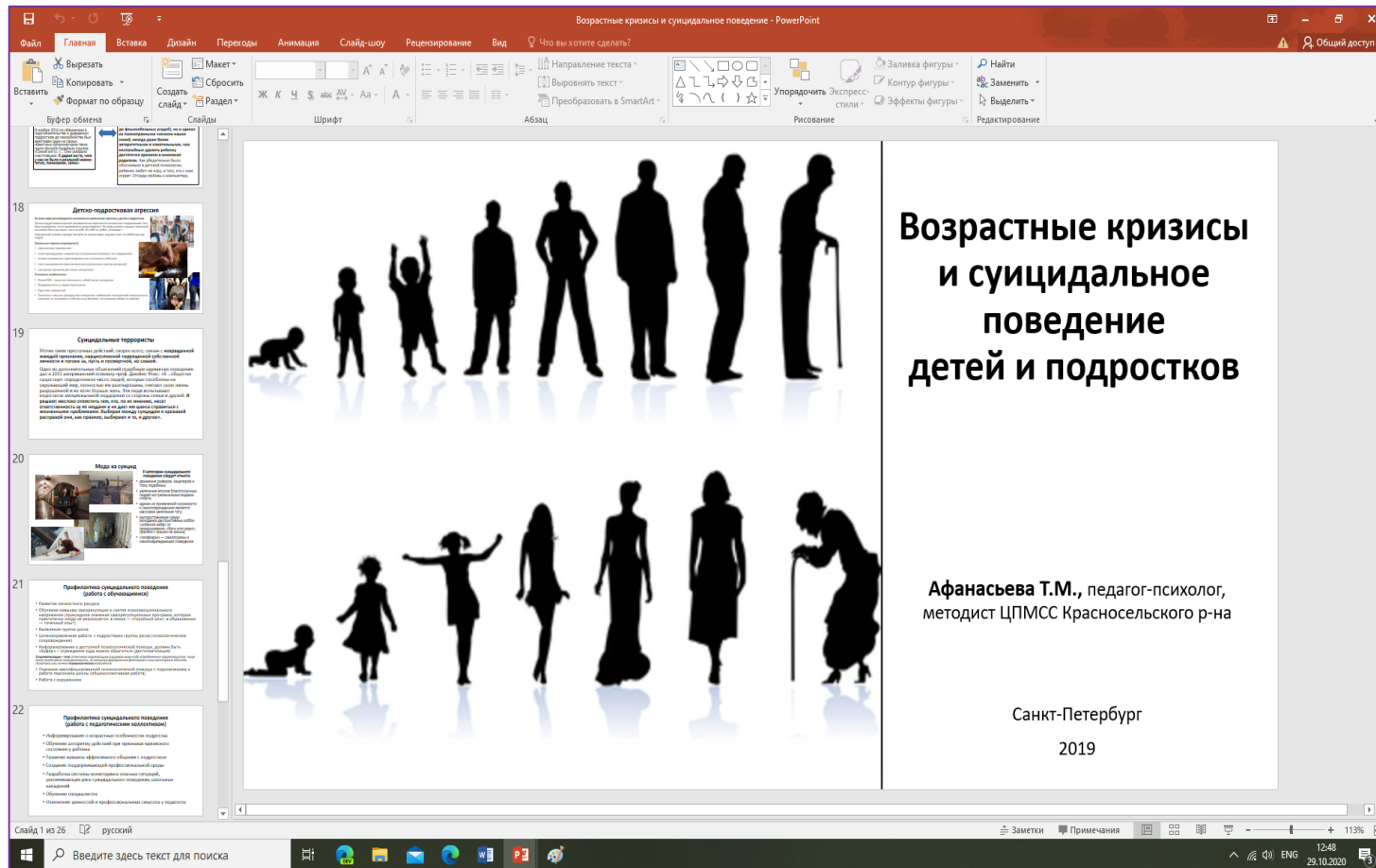
Цель: предотвращение суицидальных действий, снятие острого кризиса.

4 Уровень - Третичная профилактика

Цель: организация и проведение мероприятий, снижающих последствия и уменьшающие вероятность парасуицида, социальная и психологическая реабилитация суицидента и его социального окружения.

№ п/п	Класс	Психологические особенности возрастной группы	На что необходимо обратить внимание педагогам
1.	1-4	Становление и развитие самооценки учащихся в 9 лет; как правило, проявляется интерес к смерти	В этом возрасте самооценка слегка завышена. Рискованные поступки могут совершаться из-за интереса в смерти
2.	5	Адаптация к среднему звену. Активизация интереса к коллективной деятельности	Коррекция детской застенчивости; развитие эмоциональной сферы ребенка.
3.	6	Активизация интереса к эмоционально-волевой сфере человека	Развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы. Рефлексия понятий «герой, героизм, патриот»
4.	7-8	Резкое падение самооценки; повышение агрессивности, тревожности, ранимости, неадекватности реагирования в общении.	Развитие навыков общения, формирование навыков саморегуляции; первичное исследование сферы профессиональных интересов.
5.	9	Активация сферы профессиональных интересов; рост потребностей психологических знаний о себе; поиск цели и смысла жизни, конфликт «отцов и детей».	Психологическая, педагогическая подготовка к профильному выбору. Обучение построению жизненных перспектив и планов с учетом психологических знаний о себе
6.	10-11	Профессиональное самоопределение, раздумье о любви, о семейных отношениях. Юношеский максимализм, идеализм, высокий уровень критики жизненного устройства, радикальность мнений и поступков. Появление собственной философии. Отношение к жизни и её смыслу.	Нетрадиционные педагогические, психологические приемы обучения, общения, воспитания. Готовность педагога помочь найти ответы на вопросы, которые ставят учащиеся.

Профилактические меры



Профилактика суицидального поведения (работа с обучающимися)

- Развитие личностного ресурса
- Обучение навыкам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения (прикладное значение саморегуляционных программ, которые практически нигде не реализуются: в семье — стихийный опыт, в образовании — точечный опыт)
- Выявление группы риска
- Целенаправленная работа с подростками группы риска (психологическое сопровождение)
- Информирование о доступной психологической помощи, должен быть «буфер» — учреждение куда можно обратиться (дестигматизация)

Стигматизация – это отнесение окружающим социумом кому-либо определенных характеристик, чаще всего негативной направленности, по внешним формальным факторам в силу культурных обычаев, политики или личных психологических комплексов.

- Оказание квалифицированной психологической помощи с подключением к работе персонала школы (общеколлективная работа)
- Работа с окружением

Профилактика суицидального поведения (работа с педагогическим коллективом)

- Информирование о возрастных особенностях подростка
- Обучение алгоритму действий при признаках кризисного состояния у ребенка
- Развитие навыков эффективного общения с подростком
- Создание поддерживающей профессиональной среды
- Разработка системы мониторинга опасных ситуаций, увеличивающих риск суицидального поведения, школьных нападений
- Обучение специалистов
- Изменение ценностей и профессиональных смыслов у педагогов

Профилактика суицидального поведения (работа с родителями)

- Обучение эффективным способам эмоциональной поддержки детей
- Развитие навыков эффективного взаимодействия в семье
- Оказание консультативной помощи
- Коррекция детско-родительских отношений
- Налаживание доверия между ребенком и взрослым

«Опасаюсь, что обязательно наступит день, когда технологии превзойдут простое человеческое общение.

Тогда мир получит поколение идиотов»

Альберт Эйнштейн

Использованы материалы «Психологической газеты»:

- <https://psy.su/feed/8541/>,
- <https://psy.su/feed/8497/>

**В трудной жизненной ситуации вам готовы помочь специалисты ЦМСС
Красносельского района**

- По будним дням с 10.00 до 16.00 вы можете связаться с нами по телефону: [+7-951-651-94-24](tel:+7-951-651-94-24).
- Подать заявку на онлайн-консультацию вы можете, написав личное сообщение в нашем официальном аккаунте в социальной сети ВКонтакте: <https://vk.com/krocprmskr>.

Также вы можете связаться с нами через наши официальные аккаунты:

- <https://vk.com/krocprmskr> — официальный аккаунт ВКонтакте
- <https://vk.com/club112135099> — аккаунт ТПМПК Красносельского района
- <https://vk.com/club193892826> -клуб для родителей

Спасибо за внимание!