

**Теоретические основы оказания экстренной помощи в ситуации угрозы
совершения суицида.**

Научный руководитель – Ушков Федор Игоревич

Скоморовская Екатерина Евгеньевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет
психологии, Кафедра экстремальной психологии, Москва, Россия

E-mail: skomorovskayaee@my.msu.ru

СКОМОРОВСКАЯ ЕКАТЕРИНА ЕВГЕНЬЕВНА

Студент 3 курса

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, факультет психологии МГУ

г. Москва, Российская Федерация <mailto:skomorovskayaee@my.msu.ru>

•

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ В СИТУАЦИИ
УГРОЗЫ СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА**

Аннотация. Статья посвящена поиску и определению наиболее удачных и эффективных психологических программ по оказанию экстренной психологической помощи при угрозе совершения суицида. Были рассмотрены такие способы как служба “телефона доверия”, индивидуальная антисуицидальная психотерапия и групповая психотерапия. Также были описаны методы диагностики суицидального риска и меры по профилактике суицидов у населения.

Ключевые слова: суицид, самоубийство, суицидальное поведение, суицидальные тенденции, кризисное состояние, суицидальный риск, телефон доверия, антисуицидальная психотерапия.

Самоубийство - это умышленное, добровольное, сознательное, самостоятельное и в достаточной мере саморазрушительное самоповреждение с целью лишения себя жизни. За последнее столетие наблюдается тенденция по увеличению числа самоубийств в мире. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения почти каждая сотая смерть в мире - это суицид. Люди, которые выжили после попытки самоубийства, зачастую совершают повторные. Следовательно, необходимо проанализировать, какие существуют методики и способы оказания экстренной психологической помощи для предотвращения суицидов, а также выделить такие, которые являются наиболее эффективными.

Суицидальное поведение тесно связано с другими паттернами поведения, которые в отличие от суицидальных тенденций не ведут непосредственно к желанию совершить самоубийство. Вопросами установления критерия, который мог бы разделить понятие “суицид” от других внешне схожих действий, занимались такие психологи как И.М. Пономарева, М.Л. Фарбер, Э. Дюркгейм, А.О. Кони, Т.В. Журавлева, Н. Табачник и др. Формулирование точного определения самоубийство особенно может быть полезным при изучении суицидального риска и предикторов суицидального поведения.

Именно разработка качественных методик по определению суицидального риска и исследований суицидальных предикторов помогают определять психотерапевтическую программу таким образом, чтобы она была наиболее эффективна при работе с человеком,

находящемся в кризисном суицидоопасном состоянии. Кризисное состояние – это психологическое состояние человека, который внезапно пережил субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму. [1]

Психологи выделили некоторые индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные и эмоциональные [5]. Разными авторами были предложены различные характеристики суицидоопасных состояний личности. В том числе была предложена карта риска суицидальности, где были выявлены основные признаки, влияющие на появление суицидального поведения. [3]

Считается, что кризисный пациент прекращает попытки найти смысл жизни, что приводит к тому, что он решает покончить жизнь самоубийством. [7] Знание принципов, методов, а также различных приемов по оказанию такой помощи необходимо для кризисных психологов, работающих в суицидологических службах, которым необходима глубокая и при этом быстрая диагностика состояния.

Таким образом, есть несколько способов оказания экстренной психологической помощи при угрозе совершения суицидов. Первым из них является телефон доверия. У данного способа есть ряд преимуществ, такие как пространственные и временные особенности, свобода в завершении абонентом разговора, а также конфиденциальность как у абонента, так и у психолога. Однако этот способ имеет и недостатки. К примеру, психолог-консультант может ориентироваться только на вербальную и на паравербальную информацию.

Задача кризисного психолога-консультанта уловить признаки, которые могут говорить о наличии суицидальных тенденций, проанализировать степень суицидального риска, а также проявить заботу о клиенте, помочь ему в принятии решения, исключающего суицид. [8] Кроме того, есть определенные правила, которым психолог должен следовать во время работы на телефоне доверия. [4] В последнее время аналогом телефона доверия начинают выступать переписка клиента с кризисным психологом с использованием интернет-ресурсов.

Вторым способом является индивидуальная антисуицидальная психотерапии. Она совпадает с принципами оказания психологической помощи в службе “телефона доверия”, однако обладает некоторыми особенностями. Психолог, работающий с суицидоопасной личностью в условиях дефицита времени, должен выражать компетентность, ему не следует впадать в замешательство, кроме того, он должен быть чутким по отношению к потенциальному суициденту. Последнее проявляется как отсутствие осуждения, обесценивания чувств, навязывание чувства вины. Кризисный психолог должен смело выражать несогласие с суицидальным решением клиента. [6][7]

Групповая психотерапия также может рассматриваться как один из способов оказания психологической помощи в ситуации угрозы совершения суицида. Обычно групповая антисуицидальная психотерапия проводится параллельно с индивидуальной, однако первая имеет ряд преимуществ. При групповой психотерапии быстрее и эффективнее происходит повышение самооценки, кроме того, участники группы могут удовлетворять нужды друг друга, поддерживая и делясь своим опытом, возникает чувство компетентности и важности. Именно групповая психотерапия рассматривается психологами как один из самых эффективных психотерапевтических методов при преодолении кризисного состояния.

Для предотвращения повторных попыток суицида существуют вторичная и третичная виды профилактики. Вторичная (антикризисная) профилактика направлена на помощь людям с незавершенной суицидальной попыткой. Ее основной формой является кризисная психотерапия (индивидуальная и групповая), направленная на реабилитацию и стабилизацию состояния клиента. Третичная профилактика подразумевает психологическую помощь близким и родственникам суицидента. При данном типе профилактики психолог помогает выстроить доверительный контакт между членами семьи, он обучает навыкам

совладания со стрессом, а также умению вовремя обнаружить сигналы, которые сообщают о приближении кризисного состояния у родственника. [2]

Таким образом, в данном теоретическом исследовании были рассмотрены способы, которые могут применяться кризисными психологами при оказании психологической помощи в ситуации угрозы совершения суицида, что позволило не только изучить и проанализировать способы, но и определить исходя из мнения специалистов, более эффективные на современном этапе развития психологии.

Источники и литература

- 1) Амбрумова А.Г., Полеев А.М. Неотложная психотерапевтическая помощь в суицидологической практике. Методические рекомендации // Министерство здравоохранения РСФСР, М: 1986
- 2) Боросоник Е.В. Помощь семьям после суицидальной попытки ребенка // Подросток в мегаполисе: неравенство и возможности: сб. трудов XIII Междунар. научно-практич. конф. М: 2020.
- 3) Коночук Н.В. Карта риска суицидальности, 1983.
- 4) Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. М., 2001.
- 5) Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. — СПб.: СПбГИПСР, 2014. — 197 с.
- 6) Соловейчик М.Я. Мастерство психологического консультирования. / Под ред. А. А. Бадхена, А. М. Родиной. — СПб.: Речь, 2007. С. 111-116.
- 7) Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия. – М:С77 “Когито-Центр”, 2018. – 376 с.
- 8) Хэмбли Г. Телефонная помощь. Одесса, 1992.