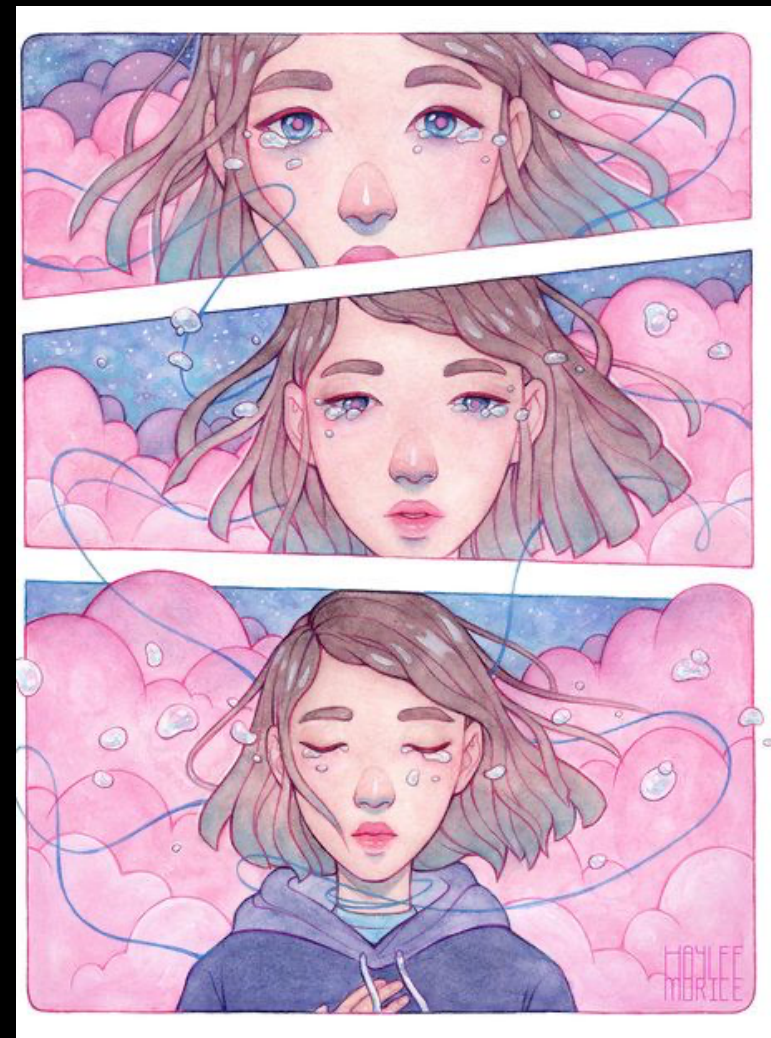


«Самоповреждающее и  
суицидальное  
поведение.  
Стратегии работы»

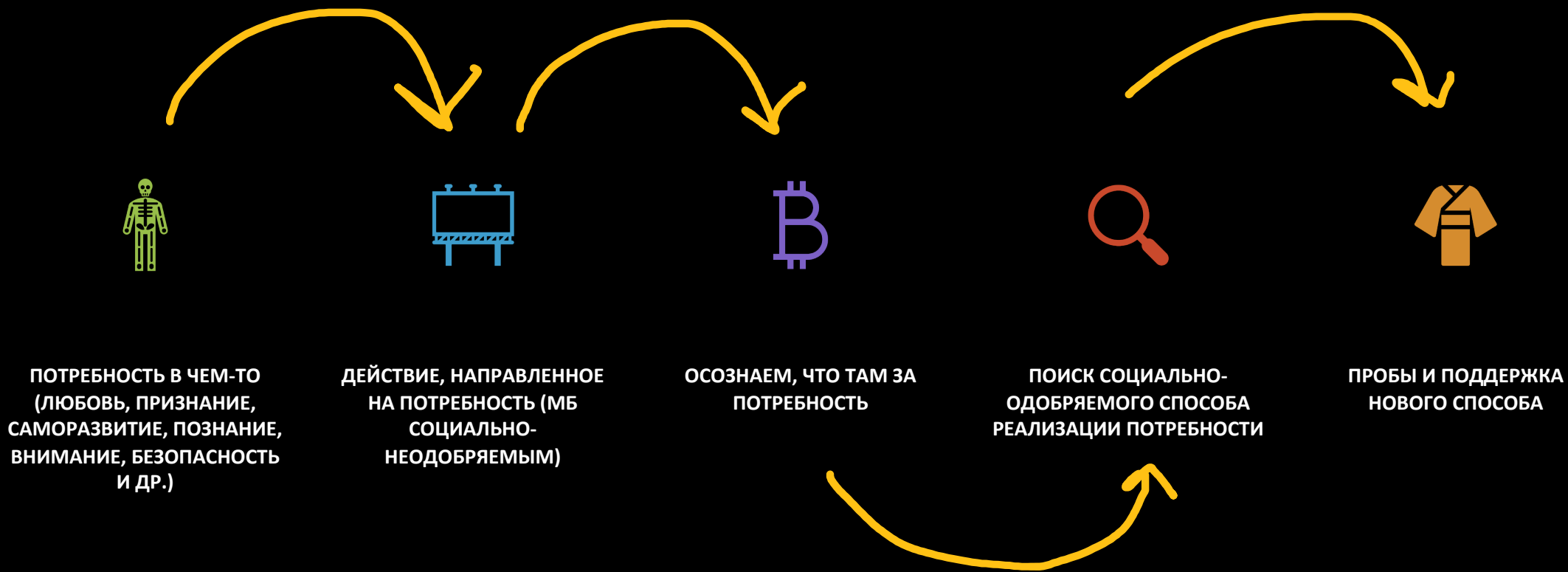
*Настасья Крысько,  
психолог,  
когнитивно-поведенческий терапевт*



# Структура встречи



- Мифы и факты о самоповреждающем и суицидальном поведении
- Функции самоповреждающего и суицидального поведения
- Стратегии
- Забота о себе
- Вопросы



# Мифы о суицидальном поведении

- ✗ Большинство самоубийств совершается почти или совсем без предупреждения
- ✗ Не следует говорить о самоубийстве с ребенком, поскольку можно подать ему идею о совершении этого действия
- ✗ Если подросток говорит о самоубийстве, то он его не совершит
- ✗ Суицидальные попытки подростка, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания
- ✗ Если подросток однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит.

1. Сыроквашина К.В. Современные психологические модели суицидального поведения в подростковом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 3. С. 60–75. doi:10.17759/cpp.2017250304

2. Сыроквашина К.В., Дозорцева Е.Г. Психологические факторы риска суицидального поведения у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 3. С. 8–24. doi:10.17759/cpp.2016240302

3. Борисоник Е.В., Холмогорова А.Б. Психологическое состояние членов семей, переживших разные формы суицида близкого человека (однократная попытка, хроническая суицидальность, завершённый суицид) // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Том 26. № 1. С. 56–75. doi:10.17759/cpp.2018260105

# Мифы о самоповреждающем поведении

- ✗ Самоповреждение – это неизлечимая болезнь
- ✗ Человек делает это, чтобы привлечь внимание
- ✗ Самоповреждающее поведение это всегда суицид
- ✗ Человек так манипулирует, все с ним ок
- ✗ Это модный тренд
- ✗ Этим занимаются только девочки 14 лет
- ✗ Помочь справиться с этим могут только медикаменты
- ✗ Если наказывать, стыдить и пугать человека, то это быстро пройдет

# Селфхарм – что это такое?

Умышленное причинение себе вреда может иметь различные механизмы в своей основе, как патологические, так и непатологические, являться самостоятельным симптомом или следствием течения заболевания, может быть как в рамках суицидального, так и несуйцидального поведения.

В **DSM-V (США)** самоповреждающее поведение является одним из диагностических критериев **пограничного расстройства личности**. Кроме пограничного расстройства личности, самоповреждающее поведение может быть сопутствующим диагнозом таких классов заболеваний, как **расстройства пищевого поведения, диссоциативные, соматоформные расстройства, депрессии и тревожные расстройства, посттравматические стрессовые расстройства, шизофрения**, а также **встречаться при злоупотреблении алкоголем и другими психоактивными веществами**

# Самоповреждающее поведение это способ

- выразить то, что трудно сформулировать словами
- сделать реальными некоторые чувства и мысли
- сделать эмоциональную боль физической
- избавиться от невыносимых переживаний и мыслей
- вернуть ощущение контроля
- сбежать от травмирующих воспоминаний
- иметь в жизни что-то, на что можно положиться
- наказать себя – за неподобающие поведение, чувства или мысли
- прекратить чувствовать себя оцепеневшим, отрешенным и отключенным от реальности
- создать повод для заботы о себе и своем теле
- выразить суицидальные мысли и намерения, не совершая их

I'M  
BROKEN

# Способы самоповреждающего поведения

- Порезы
- Переедание и недоедание
- Укусы
- Ожоги
- Втыкание в себя предметов
- Удары о стены
- Передозировка
- Чрезмерные физические нагрузки
- Выдирание волос
- Участие в драках, в которых непременно будет нанесен ущерб
- Эмоциональный селфхарм

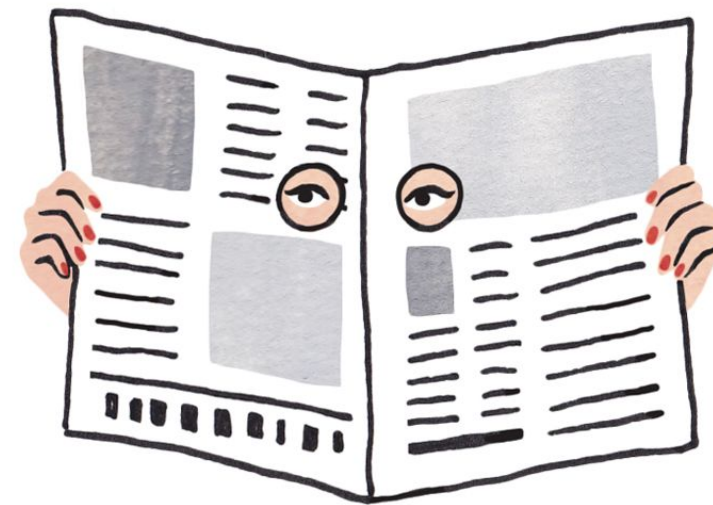


# Замкнутый круг селфхарма



## Основные функции самоповреждающего поведения

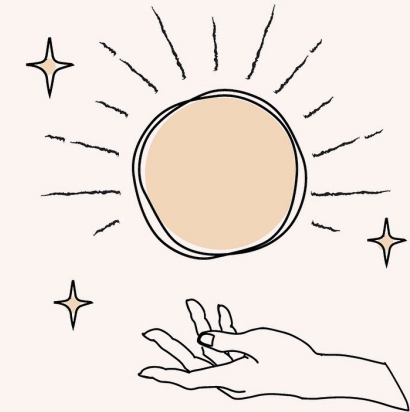
- восстановление контроля над эмоциями – СП направлено на **совладание** с сильными эмоциями; **снижение** интенсивности, силы эмоций;
- воздействие на других – СП направлено на **получение поддержки** от окружающих;
- изменение себя, поиск нового опыта – СП направлено на **изменение** идентичности, самовыражение, получение новых ощущений.



SANNY VAN LOON

# Задачи работы

- исследование закономерностей и паттернов самоповреждений (какая функция у этого сх)
- обучение навыкам саморегуляции : навыки осознанности, навыки перенесения дистресса, навыки эмоциональной регуляции( например, распознавание эмоций, безопасные копинги), навыки самодоброты, навыки принятия, навыки решения проблем, навыки общения (на данный момент доказанной терапией первого выбора при хроническом суицидальном и самоповреждающем поведении считается диалектическая поведенческая терапия)
- если это подросток, то обязательно работа с семьей (психообразование, навыки саморегуляции, навыки эффективной коммуникации, навыки поведения в конфликтах)
- (!) задача специалиста для эффективной помощи понять а) есть ли параллельно суицидальное поведение, б) признаки, говорящие о клинических или субклинических состояниях. Для этого: диагностическая беседа и шкалы, консультация врача-психиатра с целью комплексной оценки состояния и определения эффективного подхода к оказанию помощи:
- 1) достаточно психотерапии 2) психотерапия + фармакотерапия 3) психотерапия с подключением фармакотерапии при отсутствии изменений, ухудшении состояния



# Договор (пример)

Я, \_\_\_\_\_, с \_\_\_\_\_

(число/месяц/год) буду избегать всех форм самоповреждающего и суицидального поведения.

Я обязуюсь это делать 7 дней в неделю, 24 часа в сутки.

В случае кризиса я буду делать упражнения, которые помогают мне избегать повреждающего поведения. Я сообщу о своем состоянии своему законному представителю (Ф.И.О. \_\_\_\_\_) и\или психологу, если мне не будет лучше.

Я свяжусь (позвоню, запишусь или пойду) к психологу / приёмный покой больницы / скорую помощь 112 или 03/ кризисную службу 88002000122 или чат твоятерритория.онлайн или мырядом.онлайн, если доверенного лица не окажется на месте или контакт с ним не принесёт облегчения.

Дата, подпись



# Экспресс-обзор НАВЫКОВ



Какой – то триггер вызывает очень много эмоций, а это влияет на способность управлять поведением, поэтому нам нужны навыки саморегуляции. При этом нам нужны разные навыки для разной степени интенсивности с одной стороны и стратегии выстраивания желаемой жизни с другой стороны.



# Мотивационное интервью\*

	Преимущества	Недостатки
Ничего не менять (оставить сх)	1	2
Перемены к лучшему (убрать сх)	4	3

# План безопасности\*

1. Сигналы того, что кризис приближается (сигналы, ощущения, мысли, образы)
2. Способы, техники, практики отвлечься от проблемных мыслей
3. Люди, которые могут отвлечь (друзья, родственники, кому можно позвонить и поговорить, пойти погулять,
4. Люди, которых можно попросить о поддержке,
5. Места, где можно найти поддержку (куда можно пойти погулять, чтобы помочь себе набраться сил, переключиться)
6. Специалисты и организации, которые могут помочь (каким специалистам можно написать и/или позвонить)
7. Экстренная помощь (контакты служб)
8. Профилактика: как я могу сделать окружающую среду безопаснее для себя





## Навык СТОП



**С**<sub>топ</sub>

Просто не реагируйте. Остановитесь! Замерьте! Не шевелитесь! Эмоции могут попытаться заставить вас действовать, не думая. Сохраняйте контроль!

**Т**<sub>олько шаг назад</sub>

Сделайте «шаг назад» из ситуации. Сделайте перерыв. Отпустите ситуацию. Сделайте глубокий вдох и выдох. Не позволяйте своим чувствам заставить вас действовать импульсивно.

**О**<sub>смотрите</sub>

Понаблюдайте за тем, что происходит внутри вас и снаружи. Какова ситуация? О чем вы думаете и что чувствуете? Что другие говорят или делают?

**П**<sub>опытайтесь действовать осознанно</sub>

Действуйте осознанно. Прежде чем решить, что делать, рассмотрите свои мысли и чувства, ситуацию, и мысли других людей и их чувства. Подумайте о своих целях. Спросите мудрый разум: Какие действия могут улучшить или ухудшить ситуацию?



### Навык ТРУД: физиологические изменения в теле

В ТРУДной ситуации быстро снизить интенсивность эмоционального мышления можно используя:

# Т

емпературу\*

Измените температуру вашего лица с помощью холодной воды, чтобы быстро успокоиться.

Задержите дыхание и окуните лицо в ёмкость с холодной водой, либо намочите ледяной водой тряпку или наберите воды в пакет и положите ее/его на лицо (область глаз и щёк).

Также можно использовать лёд.

Держите в течение 30 секунд.

# Р

елаксацию

Используйте прогрессивную мышечную релаксацию - чтобы быстрее успокоиться, совмещайте расслабление с выдохом.

- В момент глубокого вдоха животом напрягите мышцы тела (но не очень сильно, чтобы не вызвать судорогу).
- Заметьте напряженность в теле.
- Делая выдох, мысленно говорите “я расслаблен”.
- Расслабьте мышцы.
- Обратите внимание на разницу ощущений в теле.

# У

пражнения\*

Используйте физическую нагрузку, чтобы успокоить тело, когда оно перевозбуждено под действием эмоций.

- Сделайте за короткий промежуток времени (20-30 мин) интенсивные физические упражнения.
- Потратьте физическую энергию тела на бег, быструю ходьбу, прыжки, игру с мячом, подъем гантелей, и т.д.

# Д

ыхание

Измените темп дыхания, сделав его более глубоким и медленным.

- Выполняйте глубокое дыхание животом.
- Замедлите свой темп вдоха и выдоха (в среднем, 5-6 дыханий в минуту).
- Сделайте выдох более медленным, чем вдох (например, 5 секунд вдох и 7 секунд выдох).

\* Меры предосторожности: очень холодная вода быстро снижает сердечный ритм. Интенсивная физическая нагрузка увеличит сердечный ритм. Проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием этих навыков, если у вас есть заболевания сердца или вы принимаете лекарства, влияющие на сердечный ритм (например, бета-блокаторы), у вас есть аллергия на холод или расстройство пищевого поведения.



## САМОУТЕШЕНИЕ

Успокойте себя с помощью каждого из ПЯТИ органов ЧУВСТВ.

### ЗРЕНИЕ

- ✓ Рассмотрите звездное небо
- ✓ Разглядывайте картинки, которые вам нравятся.
- ✓ Купите красивый цветок.
- ✓ Сделайте в вашей комнате уголок, который было бы приятно рассматривать.
- ✓ Зажгите свечу и наблюдайте за пламенем.
- ✓ Украсьте ваше место на столе, используя симпатичные вещи.
- ✓ Гуляйте, разглядывая витрины, природу или прохожих.
- ✓ Сходите в музей или антикварный магазин.
- ✓ Посидите в лобби красивого старого отеля.
- ✓ Посмотрите на природу вокруг вас.
- ✓ Погуляйте в симпатичной части города.
- ✓ Полюбуйтесь восходом или закатом солнца.
- ✓ Сходите на танцевальное представление или посмотрите его по телевизору.
- ✓ Будьте осознанны, наблюдая все, что оказывается перед вами.
- ✓ Погуляйте в парке или по живописному маршруту.
- ✓ Зайдите в красивый храм.
- ✓ Другое: \_\_\_\_\_

### СЛУХ

- ✓ Послушайте успокаивающую или бодрящую музыку.
- ✓ Обратите внимание на звуки природы (волны, птицы, ливень, шелест листьев).
- ✓ Обратите внимание на звуки города (движение, сигналы машин).
- ✓ Пойте ваши любимые песни.
- ✓ Создайте плейлист из музыки, которая поддержит вас в трудную минуту. Включите его.
- ✓ Напевайте успокаивающую мелодию.
- ✓ Попробуйте поиграть на музыкальных инструментах.
- ✓ Будьте внимательны к любым звукам, которые вы слышите, позволяя им войти в одно ухо и выйти из другого.
- ✓ Включите радио.
- ✓ Другое: \_\_\_\_\_

### ОБОНЯНИЕ

- ✓ Используйте ваши любимые крем, мыло, шампунь, лосьон, одеколон или духи, или надушите ими в магазине тестовую полоску и возьмите с собой.
- ✓ Зажигайте благовония или аромасвечи.
- ✓ Понюхайте корицу.
- ✓ Откройте пакет кофе и вдыхайте аромат.
- ✓ Побрызгайте цитрусовым маслом в комнате.
- ✓ Сделайте смесь ароматных масел в вашей комнате.
- ✓ Понюхайте розы.
- ✓ Приготовьте попкорн
- ✓ Прогуляйтесь в лесу или парке и внимательно вдыхайте новые запахи природы.
- ✓ Откройте окно и почувствуйте запах воздуха.
- ✓ Другое: \_\_\_\_\_



## ВКУС

- ✓ Съешьте что-то из своей любимой еды.
- ✓ Выпейте свой любимый успокаивающий напиток (например: травяной чай, горячий шоколад, смузи).
- ✓ Съешьте какую-то любимую еду из детства.
- ✓ Прогустуруйте различные вкусы мороженого.
- ✓ Возьмите мятный леденец.
- ✓ Пожуйте свою любимую жвачку.
- ✓ Купите себе немного особенной еды, на которую вы обычно не тратите деньги: например, свежавыжатый апельсиновый сок, лавандовый раф или вашу любимую сладость.
- ✓ Попробуйте прочувствовать вкус еды, которую вы едите. Съешьте что-нибудь осознанно.
- ✓ Другое: \_\_\_\_\_

## ОСЯЗАНИЕ

- ✓ Примите ванну или душ.
- ✓ Погладьте своё домашнее животное (собаку или кошку).
- ✓ Закажите себе сеанс массажа.
- ✓ Сделайте ванну для ног.
- ✓ Нанесите лосьон или крем.
- ✓ Сделайте холодный компресс на лоб.
- ✓ Погрузитесь в удобное кресло.
- ✓ Завернитесь в мягкий пушистый плед.
- ✓ Наденьте одежду, которые вызывают приятные ощущения.
- ✓ Попробуйте ехать с открытым окном и чувствовать ветер
- ✓ Проведите рукой по дереву
- ✓ Обнимите кого-нибудь.
- ✓ Постелите на кровати свежее постельное белье.
- ✓ Замечайте прикосновения, которые успокаивают.
- ✓ Другое: \_\_\_\_\_



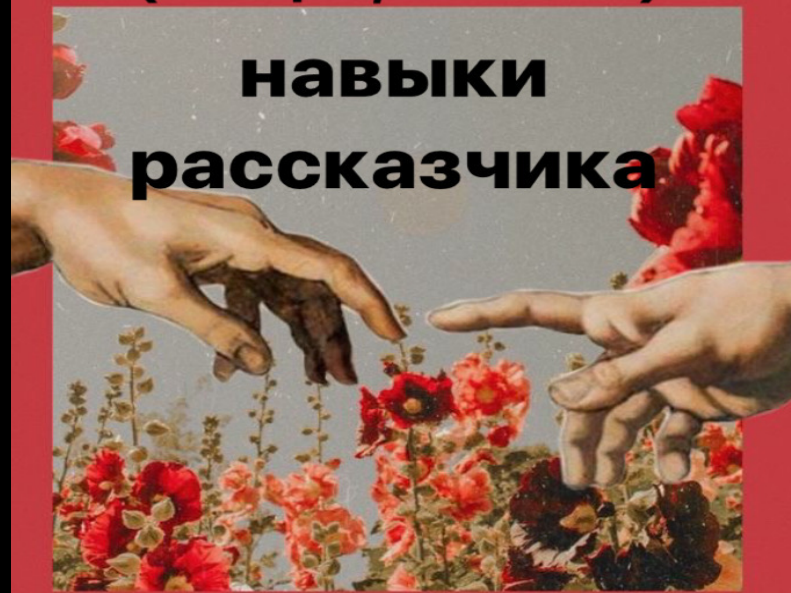


- ✓ активное слушание  
(ага, да, кивки)
- ✓ перефразирование  
(своими словами)



- ✓ открытые вопросы  
(правильно ли я понял(а),  
что ты думаешь про)
- ✓ позитивная обратная  
связь

- ✓ использовать Я
- ✓ конкретные ситуации
- ✓ конкретное поведение
- ✓ здесь и сейчас (тема)
- ✓ самораскрытие  
(эмоции, желания)



- ✗ кое-кто, а вот ты
- ✗ всегда, никогда
- ✗ типично
- ✗ тогда, в то время
- ✗ критика обвинение

# Диалог с близким это баланс между принятием и изменением

Все в твоей голове.

Не выдумывай проблемы из ничего.

Возьми себя в руки.

Все же как-то справляются, и ты тоже давай.

Просто смотри на вещи оптимистичнее.

В твоей жизни так много других вещей, а ты все про одно.

Перестань прикидываться сумасшедшим.

Да что с тобой такое?

Тебе уже давно должно было полегчать.

Это подростковой кризис — перетерпи.

👍 Ты не одинок.

👍 Я рядом с тобой.

👍 Ты не плохой.

👍 Возможно, я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я волнуюсь о тебе и хочу помочь.

👍 Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.

👍 Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.

👍 Я всегда готов тебя поддержать и помочь.

👍 Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.

👍 Если ты захочешь — я могу дать совет.

👍 Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе.



# Чек – лист для специалистов

- Я обязательно завтракаю
- Я делаю все, что нужно, чтобы привести себя в порядок
- Я удостоверяюсь, что беру обеденный перерыв в течение дня
- У меня достаточно перерывов между консультациями
- Утром у меня есть время, которое мне нужно, чтобы эмоции из повседневной рутины не проливались на мое рабочее или учебное время
- Мой обеденный перерыв - это время, чтобы позаботиться о себе
- Я сплю полные 8-9 часов
- В каждом дне у меня есть хотя бы одно дело для моего удовольствия
- Каждый день у меня есть хотя бы 15 минут, чтобы ничего не делать
- Когда я болеваю – я не откладываю лечение



# Книги, статьи, ресурсы, приложения

1. Прохазка, Норкросс, Клементе :Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек
2. Марша Линехан : Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности
3. Марша Линехан: Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности
4. Лоуренс Стейнберг: Переходный возраст. Не упустите момент
5. Уильям Р. Миллер: Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться
6. Сыроквашина К.В. <https://psyjournals.ru/authors/a8197.shtml>
7. Польская Н.А. <http://psyjournals.ru/authors/34712.shtml>
8. Джон Кабат-Зинн, **Куда бы ты не шел - ты уже там**
9. John Henden Preventing Suicide: The Solution Focused Approach
10. The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges , Paul Gilbert
11. Пушкарев Д.: «Родители видят порезы и хватаются за голову» – как не сделать хуже, если подросток повреждает себя <https://www.pravmir.ru/roditeli-vidyat-porezyi-i-hvatayutsya-za-golovu-kak-ne-sdelat-huzhe-esli-podrostok-povrezhdaet-sebya/>
12. <http://www.psychologies.ru/articles/vo-vred-sebe-6-mifov-o-selfharme/> 6 мифов о селфхарме
13. <https://www.dushepolezno.ru/single-post/2018/08/14/paul-gilbert-quotes> сайт Даши Сучилиной
14. [https://t.me/nastasya\\_kr](https://t.me/nastasya_kr) - мой канал о самодоброте
15. Приложение Zenify <https://zenifyapp.com/ru/>



Спасибо за  
внимание

✉ [here.made.ideas@gmail.com](mailto:here.made.ideas@gmail.com)

✨ [https://t.me/nastasya\\_kr](https://t.me/nastasya_kr)

