

**Когнитивно-поведенческий подход в профилактике суицидального риска у подростков**

**Мишина Светлана Сергеевна**

*Кандидат наук*

Самарский государственный социально-педагогический университет, Факультет психологии и специального образования, Самара, Россия  
E-mail: mishina.svetlana@sgsru.ru

По данным ВОЗ Россия находится в первой десятке стран мира по количеству завершенных подростковых суицидов, что делает проблему весьма актуальной [2]. Мы провели исследование для определения ведущих причин развития суицидального риска у обучающихся и выявления корреляций между суицидальным риском и жизнестойкостью, чувством безнадежности, страхом смерти как антисуицидальным фактором.

На этапе констатирующего эксперимента по методике «Опросник суицидального риска» в модификации Т.Н. Разуваевой и посредством проективной методики «Ваши суицидальные наклонности» З. Королевой из 153 испытуемых в возрасте 14-17 лет была определена группа подростков в количестве 24 человек по наличию у них суицидального риска. С помощью методики «Карта риска суицида» Л.Б. Шнейдер установлено, что основными мотивами суицидогенеза в большинстве случаев послужили недостаток внимания, конфликт со сверстниками и педагогами, вторично с родителями, незапланированная беременность, алкогольное опьянение. Также было обнаружено, что негативные переживания подростка в состоянии кризиса - это не результат происходящий с ним ситуации, а неумение сформулировать ей конструктивное объяснение и принять логичное решение [10]. По опроснику «SACS» С.Хобфолл мы уточнили, что подростки группы риска недостаточно владеют или вовсе не владеют адаптивными копинг-стратегиями и чаще всего прибегают к импульсивным и манипулятивным действиям, действуют в состоянии аффекта, агрессируют или предпочитают избегать последствия конфликтов, уходят от разрешения кризисной ситуации. По Шкале безнадежности Бека констатировали преобладание неадаптивных моделей поведения, снижение уровня жизнестойкости и в разной степени гнетущее чувство безнадежности.

Основываясь на данных констатирующего эксперимента, мы разработали модель превенции суицидального риска в условиях образовательной организации на основе когнитивно-поведенческого подхода, согласно которому психологические проблемы и расстройства подростка вызваны дисфункциональными стереотипами мышления, изменив которые, проблемы можно решить [9]. Схематично когнитивно-поведенческий подход выражается в формуле: Событие – Мысль – Эмоции – Поведение [10].

Предлагаемая нами модель превенции и психокоррекционная программа работы с подростками группы суицидального риска рассчитана на 10 психотерапевтических занятий, проводимых в форме «переживания» практических ситуаций и тренингов. Начальный этап превенции связан с разработкой «плана безопасности» - системы средств совладания с суицидальным кризисом: описание триггеров суицида; определение совладающих приемов; разработка плана переключения [7]. Основной этап превенции направлен на развитие навыков совладания с суицидальным поведением: используются бихевиоральные техники (поведенческая активация, терапия мастерством и удовольствием); семейные встречи для восстановления нарушенных связей с ближайшим окружением; применяются техники самоуспокоения и отвлечения. Важной задачей основного этапа является когнитивное переконструирование с помощью техник сократовского диалога. Одним из эффективных

приемов является построение модели привлекательного будущего [7]. Помогает в работе с подростками совладающая карточка о ценности жизни как таковой. Альтернативой может служить "комплект надежды" - составление списка оснований для продолжения жизни. На итоговом этапе превенции суициального риска отрабатываются навыки конструктивного поведения, фиксируются в дневнике положительные сдвиги и составляется протокол предотвращения суицида. Новизной нашего исследования стало описание матрицы суициального риска с тремя ее структурами компонентами, раскрывающей процесс формирования суициальных мыслей, чувств и поведения подростка в состоянии кризиса. Таким образом, превенция суициального риска на основе когнитивно-поведенческого подхода на сегодняшний день является одной из эффективных и быстрых техник работы с когнициями и поведением подростка, стоящего перед выбором жизни или смерти. В ситуации эмоционального диссонанса подростку сложно справится с деструктивными мыслями самостоятельно, тем более поменять их на жизнеутверждающие. В рамках когнитивно-поведенческой психокоррекции специалист помогает подростку выйти из тупика своих разрушительных замыслов, научиться контролировать эмоции и поведение, снова радоваться жизни.

### Источники и литература

- 1) 1. Амбрумова А.Г. Личность. Психология одиночества и суицид // Актуальные вопросы суицидологии. - М., 1988.
- 2) 2. Всероссийский центр изучения общественного мнения URL: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/mass-media/internet/article/> zhizn-v-internete-i-bez-nego (дата последнего обращения 31.10.2018).
- 3) 3. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийств в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. — М.: Когито-Центр, 2001. — С. 270–352
- 4) 4. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. — Санкт-Петербург, 2006.
- 5) 5. Прогноз и превенция самоповреждений и суицидов // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Том 25. № 3. С. 153–169
- 6) 6. Психологические тесты / под ред. А.А. Карелина: в 2 т. — М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2003.
- 7) 7. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия суициального поведения: история разработки, современное состояние, перспективы развития [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 2 (19).
- 8) 8. Чистопольская К.А., Ениколов С.Н., Е.Л. Николаев, Магурдумова Л.Г. Беспечение к смерти – статика или динамика// Суицидология. 2017. Т. 8, № 2. С. 64–71.
- 9) 9. Эл. ресурс Википедия: <https://encyclopaedia.bid/>
- 10) 10. Эл. ресурс: <https://www.b17.ru/article/kognitivno-povedencheskaya-terapiya/>
- 11) 11. Beck A.T., Brown G.K., Steer R.S., Dahlsgaard K.K., Grisham J.R. Suicide ideation at its worst point: A predictor of eventual suicide in psychiatric outpatients // Suicide and Life-Threatening Behaviors. – 1999. – Vol. 29. – P. 1-9