

**Управление здравоохранения  
Могилевского облисполкома**

**Приложение № 3**

**«Алкоголизм и суицидальное поведение как результат  
дезадаптивных эмоциональных состояний. Методы диагностики,  
подходы коррекции»**

**к инструкции «Методы диагностики и коррекции  
дезадаптивных эмоциональных состояний возникающих при  
невротических расстройств, связанных со стрессом и  
соматоформных расстройствах невротического генеза»**

**Учреждение разработчик:**

Учреждение здравоохранения «Могилевская областная  
психиатрическая больница»

**Составили:**

Нестер Л.Н. – главный врач

Лазаренко Е.В. – заместитель главного врача (по медицинской части)

Головач П.В. – заместитель главного врача (по медицинской части)

Лаппо Н.С. – заведующий медико-психологическим отделением

Барановская И.Г. – психолог медико-психологического отделения

## **Общие сведения**

Около трети самоубийств совершают лица, у которых имеется зависимость от алкоголя;

5 – 10 % лиц, зависимых от алкоголя кончают жизнь самоубийством;

В момент совершения суицидального акта многие находятся под воздействием алкоголя.

Специфическими признаками, при которых суицидальный риск при алкоголизме повышается, являются:

- раннее начало алкоголизации;
- длительное злоупотребление алкоголем в анамнезе;
- употребление больших доз алкоголя;
- слабое физическое здоровье;
- депрессивное настроение;
- состояние постоянного хаоса и беспокойства в личной жизни;
- недавняя утрата межличностных отношений, например, разрыв отношений с супругом (ой) и/или с семьей, развод, смерть близкого человека;
- проблемы на работе.

Зависимые от алкоголя люди с суицидальными тенденциями зачастую не только сами рано начинают употреблять большие дозы алкоголя, но и имеют семейную историю алкогольной зависимости.

У подростков, проявляющих суицидальные тенденции, все чаще обнаруживается злоупотребление наркотическими веществами.

**Наличие у пациента одновременно алкоголизма и депрессии в значительной степени повышает суицидальный риск**

## **Синдром зависимости от алкоголя как результат дезадаптивного состояния**

Находясь в дезадаптивном состоянии, человек пытается купировать его алкоголем, получая временное облегчение. Алкоголь блокирует эмоциональное напряжение, принося временное расслабление. И человек начинает употреблять алкоголь все чаще и чаще для облегчения своего состояния, становясь зависимым от него. Большинство людей, находящихся в дезадаптивном состоянии осознают кратковременность терапевтического действия алкоголя, поэтому добровольно идут на лечение. Также чрезмерное злоупотребление алкоголем можно отнести к скрытым суицидальным тенденциям индивида.

### **Психодиагностика уровня алкоголизации Кучера А.А.**

Анкета состоит из 14 вопросов, на которые следует отвечать «Да» или «Нет».

Вопросы:

1 Первое в жизни употребление алкоголя оставило у Вас приятные воспоминания?

2 Алкоголь для вас – средство занять свободное время?

3 Ваши друзья выпивают чаще 2-х раз месяц?

4 Разговоры о выпивке вызывают у Вас желание выпить?

5 Приходила ли к Вам когда-нибудь мысль о необходимости сократить употребление алкоголя?

6 Появилось ли у Вас когда-нибудь чувство вины или досады в связи с употреблением алкоголя?

7 Считают ли некоторые ваши знакомые, что Вы много пьете?

8 Считают ли ваши родные, что вы много пьете?

9 Можно ли весело провести праздник или день рождения совершенно не выпив?

10 Бывает ли Вам трудно отказаться от приема алкоголя?

11 Бывали ли у вас на работе неприятности из-за употребления алкоголя?

12 Задерживались ли вы милицией в состоянии алкогольного опьянения?

13 Забывали ли вы часть минувшего вечера после выпивки?

14 Случалось ли вам выпивать утром натощак, чтобы улучшить свое состояние?

**Ответы с помощью ключа переводятся в баллы и суммируются**

Значения ответов														
Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ <b>Нет</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0
Ответ <b>Да</b>	2	3	6	7	1	6	3	5	0	6	2	10	1	7

### **Интерпретация**

0– 20	Нулевой – второй уровни
21– 58	Третий – четвертый уровни
59 и более	Пятый – шестой уровни

**Уровни алкоголизации:**

**Нулевой** – полная трезвость.

**Первый** – единичное или эпизодичное употребление алкоголя, сопровождающееся неприятными ощущениями.

**Второй** – эпизодическое употребление с эйфорией и уже хорошей переносимостью.

**Третий** – случаются приемы небольших доз по утрам, чтобы поднять настроение. Возникают эксцессы на почве употребления алкоголя. Для него характерен высокий риск развития алкоголизма.

**Четвертый** – это формирование психической зависимости от алкоголя, сопровождающийся активным стремлением к выпивкам.

**Пятый** – формирование физической зависимости от алкоголя с повышенной его переносимостью, активным похмельным синдромом и стремлением пить еще и еще.

**Шестой** – это алкогольный распад личности: запойные пьянства, вызывающие злобность и агрессивность.

Если до третьего уровня человек нуждается лишь в мерах социального контроля, то на 4-м уровне они уже обязаны быть дополнены мерами медицинского воздействия. На 5 и 6 уровнях человек нуждается в длительном или даже постоянном лечении и контроле извне.

### **Коррекция алкогольной зависимости**

#### ***Путешествие к глубинному ядру алкогольной проблемы***

Психотехника эффективна на этапе, когда еще не сформировалось заболевание – хронический алкоголизм. При наличии заболевания, она используется в комплексе с другими подходами наркологической практики.

#### ***1 Подготовительный этап***

В ходе подготовительного этапа проводим мотивацию индивида на освобождение от алкогольной зависимости, формируя истинно личное желание, не являющееся ответом на настойчивые просьбы и требования близких людей, а сформированных на основе заботы о самом себе, инстинкте самосохранения, присущем каждому человеку.

При этом необходимо подчеркнуть, что алкоголизм – это болезнь, которая не выбирает, кем овладеть, и может поразить как грузчика, так и академика. Она (болезнь) приходит незвано, когда ей захочется, и приходит настолько же закономерно, как если подбросить вверх любой предмет, он упадет вниз, потому, что существует закон земного притяжения. Точно так же, нет силы, которая может остановить алкоголизм. Каким бы здоровым организм не был, он не сможет противостоять алкоголю, так же, как никогда не зависнет в воздухе подброшенный Вами предмет и.д.

#### ***2 Этап вхождения в субъективные представления индивида***

На этом этапе мы стимулируем индивида на идентификацию поведения, которое должно быть скорректировано, и обозначение его на вербальном уровне, исходя из своего понимания и присущего ему индивидуального стиля речи. Если идентификация затруднена, то можно выходить на абстрактное субъективное сообщение индивида. Например, он может назвать свое поведение «проблемой», «проблемным», может сказать, характеризуя его: «крыша едет» и т.п.

Главная наша задача присвоить поведению название, исходящее из субъективных представлений индивида.

Вторая задача этого этапа – выявление индивидуального названия (имени) того, что является не сознанием. Это происходит в форме вопроса: «Например: Есть разные названия того, что называется не сознанием. Я слышал, что некоторые его называют бессознательным, кое-кто говорит, что это подсознание, неосознанное, неосознаваемое, некоторые называют это душой, а как ты предпочитаешь называть то, что не является сознанием?».

Если индивид затрудняется дать имя бессознательному, мы используем термин «обратись внутрь себя».

### ***3 Рабочая инструкция***

На этом этапе мы объясняем индивиду порядок работы, при этом контекстно готовим его работать в кинестетической модальности восприятия себя.

Отслеживаем готовность индивида к работе, если необходимо, закрепляем его готовность сделать действие в кинестетической области.

### ***Психокоррекционная работа***

Для сокращения времени работы, просим индивида обратиться к своему «бессознательному», так, как он его называет, с сообщением, что: «он очень надеется на сотрудничество, бесконечно верит своему «бессознательному» (говорим так, как он называет свое бессознательное), говоря все это, индивид, всегда с уважением относится к своему бессознательному.

Как только становится понятно, что контакт с бессознательным установлен, психолог, в качестве инструктора, просит индивида обратиться к своему бессознательному с просьбой: задать вопрос своему бессознательному – «Какая часть тела отвечает за эту «проблему» или это поведение?»

На этом этапе психологу важно проявить повышенное внимание, и как только эмоциональная или психофизиологическая реакция индивида даст в обратной связи сообщение о своем восприятии, Вы подхватываете тенденцию и запрашиваете, что и где почувствовал Ваш клиент. При этом подчеркнута корректно держите

его в кинестетической области восприятия ощущений, собирая субмодальности восприятия этой части.

Получив сообщение, просим реабилитируемого поблагодарить свое «бессознательное» за сотрудничество и помощь, называя его так, как называет его индивид, и просим спросить бессознательное: «Что важного и ценного дает ему это...? (называя «это» так, как описал Вам пациент).

В этот момент важно подчеркнуть индивиду, чтобы он следил за изменениями ощущения того, что он описал в соответствующей части тела, которая отвечает за проблему, и дать однозначно ему понять, что изменение прежних ощущений, и есть ответ бессознательного на заданный им вопрос.

Во взаимодействии с индивидом, фиксируем новое ощущение, которое в ответ на вопрос, пришло на смену предыдущему.

Благодарим «бессознательное» и осуществляем следующий цикл вопроса – ответа по перечисленным выше правилам, с обязательной благодарностью «бессознательного» за сотрудничество и помощь в поисках ответа на задаваемые вопросы.

Путешествие к глубинному ядру продолжается до тех пор, пока не будут выявлены критерии прихода к позитивному ядру проблемы. Показатели завершения работы:

- Позитивное кинестетическое ощущение последнего ответа «бессознательного»;
- Позитивный образ восприятия последнего ответа бессознательного;
- Положительная эмоциональная реакция индивида, при восприятии последнего ответа «бессознательного».

***Особенности работы психолога в ходе реализации психотехники:***

- Не давать индивиду уходить в сознание, делая акцент на кинестетику: "Обрати внимание, что произошло с ощущением? Как оно изменилась? Это и есть ответ твоего бессознательного!"
- Если возник стопор, то всячески поблагодарить «бессознательное»: за сотрудничество, помощь, сказать ему слова признательности, любви и уважения. Затем вновь спросить в рамках вопроса «цикла» и ответ будет получен.

***Заключительный этап***

Сообщаем индивиду, что теперь в ситуациях, которые он назвал своей проблемой, все будет получаться иначе, и он будет приятно удивлен и обрадован такому результату.

## **Суицидальное поведение как результат дезадаптивного состояния**

Кризисные ситуации в жизни человека, личные трагедии, конфликты, неприемлемость социальных требований и норм поведения, приводящие к изменениям в жизни, деятельности и здоровье человека нарушают его адаптацию и как следствие могут приводить к формированию у него суицидальных тенденций.

Деадаптация объективно проявляется изменением поведения человека в среде ближайшего социального окружения, ограничением возможности успешно справляться со своими социальными функциями или патологической трансформацией поведения. Субъективно же, выражением деадаптации является широкая гамма психоземotionalных сдвигов. От негативно окрашенных психологических переживаний (тревоги, горя, душевной боли, обиды, стыда, возмущения, злобы, гнева) до клинически выраженных психопатологических синдромов (астении, дистимии, депрессии, дисфории и т.п.).

Социально-психологическая деадаптация может проявляться на двух уровнях: патологическом и непатологическом. К патологическому уровню относятся известные в клинической психиатрии нозологические единицы, состояния, реакции и фазы. К непатологическому – отклонения в поведении и переживания связанные с недостаточностью социализации, резкой сменой условий существования и жизненных стереотипов (при миграции или вынужденной социальной изоляции), разрывом высокозначимых отношений (утрата близких) и т.п. переживаемого конфликта.

**Суицид** – это намеренное, осознанное лишение себя жизни.

**Суицидальное поведение** – это проявление любой суицидальной активности, т.е. мысли, намерения, угрозы, высказывания, а также суицидальные действия.

В происхождении суицидального поведения основную роль играют факторы трех типов:

Индивидуальные;

Клинические;

Социальные (средовые).

В 90 % случаев суицидальное поведение не имеет цели покончить с собой, а истинная цель – это привлечь к себе внимание, а также это может быть протест против бездушия, безразличия, цинизма, жестокости и как многим кажется, несправедливости общества и мира в целом.

При этом следует иметь ввиду, что суицидальное поведение включает в себя как истинные намерения, так и демонстративно-

шантажные намерения (чаще это заканчивается парасуицидом), так и скрытые намерения.

**Демонстративный суицид** – это попытка самоубийства не имеет истинной цели ухода из жизни, однако в результате неверной оценки ситуации возможен летальный исход. Человек может осознавать или не осознавать свои истинные намерения. Большинство людей, совершая такую попытку, искренне считают, что хотят умереть; и именно в этих случаях участие других людей может оказаться решающим.

**Истинный суицид** – это самоубийство с явной целью ухода из жизни.

Человек совершает его обдуманно и осознанно, для такого самоубийства имеются достаточно веские основания. Человек готовится к нему заранее – приводит в порядок свои дела, отдаёт долги, просит прощения у близких и т.д.

*Предотвратить такое самоубийство в момент совершения попытки достаточно сложно по двум причинам:*

1 Самоубийство совершается вдали от возможных свидетелей, продуман механизм действия;

2 Решение человека было не спонтанным, он взвесил различные варианты, потратил много времени на подготовку.

Шанс предотвратить такое самоубийство может быть только тогда, когда на этапе подготовительных действий кто-то из близких заметил это и обратился за помощью к специалисту.

**Скрытый суицид** – это случай, когда желание покончить с собой не осознается человеком или человек в силу нравственных, религиозных или моральных установок не может совершить самоубийство. В этом случае он как бы неосознанно стремится совершить самоубийство – начинает употреблять наркотики, психоактивные вещества, увеличивает дозу алкоголя; попадает в несчастные случаи; совершает потенциально опасные действия, идёт на неоправданный риск, возможно развитие психосоматических заболеваний. Скрытое суицидальное поведение достаточно сложно выявить.

Решаются чаще на суицидальные действия люди, как правило, замкнутые, ранимые по характеру от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов и утраты смысла жизни.

### ***Методика психодиагностики суицидальных намерений (ПСН) по Кучеру А.А.***

Форма «А» методики предназначена для тестируемых, возрастной категории 18 лет и старше:

**ПСН – «А»**



## **Раздел I**

Заполните, пожалуйста, предлагаемый опросный лист.  
Просьба писать разборчиво.

**1 Ф.И.О.** \_\_\_\_\_

**2 Ваш ежемесячный доход на 1 члена семьи:**

- а) Более 2000 руб.
- б) От 1500 до 2000 руб.
- в) От 1000 до 1500 руб.
- г) От 800 до 1000 руб.
- д) Менее 800 руб.

**3 Вы росли и воспитывались:**

- а) В полной, благополучной семье
- б) В полной семье с отчимом
- в) В полной семье с мачехой
- г) В неполной семье, воспитывался отцом
- д) В неполной семье, воспитывался матерью
- е) Воспитывался без родителей у родственников
- ж) Воспитывался в детском доме

**4 Что Вам свойственно в большей степени?** (Можно отметить несколько позиций)

- а) Оптимизм
- б) Недоверчивость
- в) Пессимизм
- г) Мнительность
- д) Замкнутость
- е) Беспокойство
- ж) Тревожность

**5 Имеете ли Вы какие-либо финансовые обязательства перед какими-либо организациями (закладные, ссуды, кредиты и т.д.), какие, с кем, срок погашения?**

- а) Нет
- б) Да

**6 Ваше отношение к спиртным напиткам?**

- а) Приходилось быть в компаниях, где употреблялось спиртное
- б) Неоднократно присутствовал при употреблении спиртного в семье
- в) Употреблял спиртное по праздникам
- г) Употреблял спиртное не чаще 1 раза в месяц
- д) Употреблял спиртное 1 раз в неделю
- е) Употреблял спиртное чаще 1 раза в неделю

**7 Испытываете ли Вы чувство обиды, жалости к себе?**

- а) Нет

б) Иногда

в) Да

**8 Кончал ли жизнь самоубийством (пытался покончить) кто-нибудь из Ваших родственников?**

а) Нет

б) Да

**9 Переносили ли Вы перечисленные ниже заболевания (травмы)?**

а) Инфекционные болезни в детстве

б) Черепно-мозговые травмы

в) Психические заболевания

**10 Занимались ли Вы ниже перечисленными видами спорта?**

а) Парашютным спортом

б) Боксом

в) Восточным единоборством

**11 Что Вы чувствуете по отношению к себе?**

а) Способность преодолеть любые трудности самостоятельно

б) Гордость за достигнутое

в) Уверенность в своей уникальности, исключительности

**12 Бывают ли у Вас конфликты с сослуживцами?**

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

**13 Бывают ли у Вас конфликты с товарищами?**

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

**14 Бывают ли у Вас конфликты с близкими друзьями?**

а) Никогда

б) Иногда

в) Часто

**15 Часто ли у Вас меняется настроение?**

а) В течение недели 2 – 3 раза

б) В течение дня 2 – 3 раза

в) В течение часа 2 – 3 раза

**16 Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль:**

а) Нет, это абсолютно не так

б) Возможно это так

в) Да это так

**17 Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

**18 Мне кажется, окружающие плохо меня понимают, не ценят или даже недолюбливают:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

**19 В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

*Каково Ваше мнение по поводу философских высказываний о смысле жизни и смерти?*

**20 Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

**21 Смысл жизни не всегда бывает, ясен, иногда его можно потерять:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

**22 Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

**23 Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так

**24 Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие:**

- а) Нет, это абсолютно не так
- б) Возможно это так
- в) Да, это так.

## Раздел 2

Вам предлагается тест на определение внутреннего смысла выражений.

Просим Вас, читая выражения, высказывания, в бланке для ответов записывать номер выражения в колонке, соответствующий тематической направленности его внутреннего смысла.

Если на Ваш взгляд предлагаемые темы не отражают содержания высказывания, запишите его в нижнюю часть бланка и дайте свое толкование внутреннего смысла выражения.

### Бланк для ответа

Алкоголь	Измена в любви	Противозаконные действия	Деньги и проблемы с ними	Добровольный уход из жизни	Семейные неурядицы	Взаимоотношения с окружающими
<i>Запишите номер высказывания в графу, обозначающую его содержание</i>						
<i>Если Вы относите выражение к другой теме, укажите ее отдельно:</i>						
№ темы	Внутренний смысл выражения (тема высказывания)					

### Список высказываний:

- 1 «Лебединая верность» – это песня или принцип жизни?
- 2 Чем дальше хочешь прыгнуть, тем ниже нужно согнуться.
- 3 Лучшее средство от головной боли – гильотина.
- 4 Счастье не в деньгах, а в их количестве.
- 5 Без любимой женщины лучше не жить на свете.
- 6 Под лежачий камень мы всегда успеем.
- 7 С кем поведешься, с тем и наберешься.
- 8 Скажи мне, чем ты богат, и я скажу, кем ты служишь.
- 9 Инициатива скандала принадлежала мужу, а звуковое оформление – жене.

- 10 Чук от Гека не далеко падает.
- 11 Все в природе взаимосвязано, поэтому без связей лучше не жить.
- 12 Не брал за горло никого, кроме бутылки.
- 13 Кому суждено быть повешенным, тот никогда не утонет.
- 14 В рогах правды нет.
- 15 Уходя гасите всех.
- 16 Кто не поспел, того и съели.
- 17 Не было не гроша и не будет.
- 18 Победить себя – это победа или поражение?
- 19 Сила земного притяжения ощущается особенно сильно, когда тянет в землю.
- 20 Мой дядя самых честных грабил.
- 21 Выпился в алкоголики.
- 22 Бороться, искать, найти и перепрятать.
- 23 Долг нагишом платят.
- 24 Деньги – тем большее зло, чем их меньше.
- 25 На том свете все равны и начальники и подчиненные.
- 26 Мне с Вами скучно, мне с Вами спать хочется.
- 27 На птичьих правах высоко не взлетишь.
- 28 Она шипела на мужа, как газированная вода.
- 29 Я пью не больше 100 граммов, но выпив 100 граммов, я становлюсь другим человеком, а этот другой пьет очень много.
- 30 Не умеешь петь не пей!
- 31 Дети – цветы жизни, не давай их посеять чужому на своем огороде.
- 32 Семь раз об дверь, один об рельс.
- 33 Дорога в ад устелена благими намерениями.
- 34 Конец – телу венец.
- 35 Деньги есть деньги! В этой фразе есть глубокий смысл, но нет запятой.
- 36 Лучше синица в руках, чем утка под кроватью.
- 37 Сколько водки не бери, все равно два раза бегать.
- 38 Я люблю тебя Жизнь, ну а ты меня снова и снова.
- 39 Лишь тяжелый кошелек позволяет угнаться за модой.
- 40 «Душит – значит, любит» (Дездемона).
- 41 В настойчивых поисках братьев по разуму он оказался в вырезвителе.
- 42 Жизнь вечна, а можно ли вечно жить?
- 43 Нашел место в жизни – найди жене.
- 44 Мы придем к Вам на выручку, если есть выручка.
- 45 Защита диссертации пройдет успешнее, если банкет по этому поводу провести за два – три часа до ее начала.

- 46 Семь раз отпей, один раз отъешь.
- 47 Почему чаще всего неограниченные возможности у ограниченных людей?
- 48 Он сказал «поехали» и запил водой.
- 49 Если умный человек идет в гору, значит он материально заинтересован.
- 50 Есть человек – есть проблема, нет человека – нет проблемы.
- 51 Видеть Вас одно удовольствие, а не видеть – другое.
- 52 Водка «Буратино», почувствуйте себя дровами.
- 53 Мясник строил свое материальное благополучие на чужих костях.
- 54 Гори все синим пламенем.
- 55 Только в очень хорошем настроении она называла получку мужа деньгами.
- 56 Те, кому дают на чай, пьют коньяк.
- 57 Нарушение моды королями становится модой для их подчиненных.
- 58 Нетрезвый взгляд на вещи позволяет обходиться без них.
- 59 Когда продаешь душу дьяволу – приобретаешь вечность.
- 60 Жена шефа много лучше, чем шеф жены.
- 61 Настоящая свобода – это свобода от жизни.
- 62 Когда она заговаривала о черно-бурой лисе, муж смотрел на нее волком.
- 63 Не только сам укладывался в получку, но и укладывал своих приятелей.
- 64 Женщине по служебной лестнице легче идти в короткой юбке.
- 65 Дороже всего нам обходится то, чего нельзя достать ни за какие деньги.
- 66 Хорошо, когда у женщины есть муж, но еще лучше, когда он чужой.
- 67 Мечтает устроиться на доходное лобное место.
- 68 При вытрезвителе вновь открыта комната матери и ребенка.
- 69 Взгляд сверху – решение всех жизненных проблем.
- 70 Женщины пьянили его, особенно, когда в их обществе он пил водку.
- 71 Если все время мыслить, то на что же существовать?
- 72 Быстро поднимался по служебной лестнице: одна «рука» тут, другая – там.
- 73 Убить себя – это сила или бессилие?
- 74 Интеллигенты умирают сидя.
- 75 Бараны умеют жить: у них и самая паршивая овца в каракуле ходит.

76 Счастлив тот, кто свободен от забот.

77 Не лезь без бутылки!

78 Даже роль Анны Карениной исполняется правдивее, если есть личная заинтересованность.

79 Перед злоупотреблением не разбалтывай!

80 Начинать новую жизнь можно только после смерти.

81 Чем бы дитя не тешилось – лишь бы не повесилось!

82 Сколько веревочке не виться, а конец все равно будет.

### **Раздел 3**

Продолжи предложение:

1 Мысль, которая меня постоянно преследует, касается

2 Что я для себя решил окончательно, так это

3 Вокруг меня \_\_\_\_\_

4 В этой жизни \_\_\_\_\_

5 Жизнь – это \_\_\_\_\_

6 Я обязательно \_\_\_\_\_

7 Через некоторое время \_\_\_\_\_

8 Жизнь после смерти – это \_\_\_\_\_

9 Впереди меня ждет \_\_\_\_\_

10 Жалко только, что \_\_\_\_\_

### **Ключи к тесту ПСН – «А»**

**Порядок обработки раздела № 1** (оценка суицидального риска).

Начиная с вопроса № 12 складываются последние цифры выбора тестируемого, полученная сумма по таблице № 1 переводится в группу суицидального риска.

Таблица № 1

1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа
до 15	15– 19	19– 23	23– 26	26 и более

\* Правая граница числового интервала дается исключительно.

**Порядок обработки раздела № 2** (оценка суицидальной мотивации).

Подсчитывается количество выборов на каждую тему, полученные суммы переводятся в группы выраженности суицидальной мотивации по таблице № 2

Таблица № 2

	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	5 группа
Алкоголь	до 11	11– 14	14– 17	17– 19	более 19
Измена в любви	до 4	4– 6	6– 10	10– 12	более 12
Противозаконные действия	до 5	5– 9	9– 12	12– 16	более 16
Деньги и проблемы с ними	до 9	9– 12	12– 14	14– 17	более 17
Добровольный уход из жизни	до 8	8– 11	11– 14	14– 17	более 17
Семейные неурядицы	до 4	4– 7	7– 10	10– 12	более 12
Взаимоотношения с окружающими	до 4	4– 8	8– 13	13– 17	более 17

*\* Правая граница числового интервала дается исключительно.*

Высокие показатели темы «Добровольный уход из жизни» (4 – 5 группы) интерпретируется как представленность суицидальной мотивации.

Высокие показатели других тем указывают на выраженность конкретного фактора формирования суицидальных намерений.

### ***Раздел 3***

Является ориентировочно – подтверждающим основные выводы из разделов № 1 и 2 и при наличии в продолжение предложения мыслей о самоубийстве, интерпретируется как наличие суицидальных намерений.

#### ***Коррекция суицидальных тенденций:***

Коррекция вытекает из причин, лежащих в основе дезадаптации, и поэтому ее нельзя свести к каким-то определенным методам и техникам вне контекста проблемы.

Ближайшие задачи (выход из кризиса) – с отдаленными целями (повышение адаптационных возможностей личности). В одних случаях достаточно купировать стрессовое состояние и найти наиболее успешный выход из ситуации, в других необходима глубинная коррекция системы мотиваций, направленности, ценностных ориентаций, обеспечение профилактики образования стрессовых ситуаций в дальнейшем, так как есть опасность рецидива.

***Важно знать, что каждый человек по разному воспринимает и отражает окружающий мир.***

Всех людей можно условно разделить на 4 большие группы по критерию ведущей модальности:

- *Визуальная* (зрительные образы);
- *Аудиальная* (слуховые образы);
- *Кинестетические* (область чувств и ощущений);
- *Дискретная* (область разума).



*Ведущую модальность важно определить для того, чтобы легче довести информацию.*

**Аудиалы:** комментарий, мнение, обговорить, выслушать, подслушать, объяснить, рассказать, громкий и т.д.

**Визуалы:** перспектива, точка зрения, осветить, высмотреть, выслеживать, показать, осматривать и т.д.

**Кинестетики:** направленность, уклон, стойка, прочувствовать, добиваться, упорствовать, держаться, вчувствоваться и т.д.

**Дискреты:** установка, обдумать, проявить настойчивость, продемонстрировать, отсутствовать и т.д.

Для психокоррекции суицидального поведения в ситуации кризиса можно использовать методики и технологии, которые воздействуют на скорость протекания нервных процессов. И в этом смысле, хорошие результаты показывает методика овладения основами психической саморегуляции, которая помогает в случае попадания в кризисную ситуацию более легко и быстро выйти из нее.

**Экспресс – методика овладения основами психической саморегуляции Кучера А.А.**

Разберемся, где мы доминируем в своем воображении, для этого закройте глаза и ответьте себе на вопрос:

– Кто Я? Где меня больше?

«Я» – это мое тело, руки, ноги, туловище, кожа, мышцы...

или

«Я» – это то, что волнуется, переживает, любит, ненавидит, радуется, огорчается...

или

«Я» – это то, что думает, размышляет, анализирует, аргументирует...

– Где меня больше?

– Какое «Я» доминирует, преобладает, господствует во мне?

1 Для того, чтобы получить истинный ответ, неторопливо поразмышляйте над предложенными вопросами. При закрытых глазах старайтесь понять, прочувствовать какие реакции, ощущения и образы к Вам приходят при смене варианта возможного ответа на вопрос. Будьте внимательны!

Очень часто мы ассоциируем доминанту себя с чувствами и переживаниями, реже возникают другие ответы, но всегда при этом фиксируются сугубо индивидуальные ощущения внутри себя, которые имеют свой образ представления.

Итак, не смотря на индивидуальные различия, у всех общим является то, что при ответе на вопрос возникают образ и ощущение. Что же это такое?

– Давайте вспомним, как мы обжигались в прошлом.

Воспоминания порождают образ (картину происшедшего в нашем мысленном представлении) и ощущение (боль, которая возникла тогда в конкретном месте нашего тела).

– Вы опытни, Вы обжигались! Передайте свой опыт рядом находящемуся человеку. Скажите ему словами, как обычно Вы это делаете: «Будь осторожен, не бери горячую сковородку голыми руками, ты обожжешься!».

Проведите самоанализ. Когда Вы произносили слова – предупреждения, образ и ощущение, как при воспоминании, не возникли (а если и возникли, то они были слабее и менее значимы). Что это означает?

Вспоминая, мы обращаемся в долговременную память, которая контактирует с бессознательным. Поэтому у нас возникают образ и ощущение. А когда мы говорим, предупреждая, активизируется сознание, которое не стимулирует бессознательное, поэтому образ и ощущение не возникают.

*Убедимся в правильности этого вывода:*

Вспомните, как выглядит отчий дом.

Убедитесь, что при воспоминании к Вам приходят образ, отчего дома и добрые воспоминания, порождающие определенные ощущения, которые мы часто называем ностальгией.

А теперь, отвлекитесь от воспоминаний и с достаточной степенью формальности сообщите кому-либо, как выглядит этот дом.

Итак, Вы вновь убедились, что при включении сознательного описания здания, которым является отчий дом, ощущения, притухают, образ становится менее ярким и четким.

Это говорит о том, что мы познакомились с двумя «Я», живущими в нас и являющимися нами. Но эти двое не понимают друг друга, потому что иначе проходило их становление, и говорят они на разных языках. С этой точки зрения можно сказать, что в нас живут два иностранца.

Один из них (сознание) говорит языком слов, суждений, аргументов, ему характерен анализ, выводы, обобщения и, как правило, оно понимает только этот язык.

Другой (бессознательное) – понимает язык образов и ощущений, на этом языке и говорит, но испытывает трудности в понимании своей второй половины – сознания.

Их становление проходило иначе, потому что социокультурно устроено так, что процесс воспитания и социализации личности основан на системе ограничений, которые привносятся в сознание и, как правило, подавляют желания бессознательного. Например, можно часто услышать от мам: «Сынок, после школы немедленно иди домой,

а то я буду волноваться!» С социокультурной позиции нами принимается требование мамы как обоснованное. С воспитательной точки зрения оно имеет положительную тенденцию в области формирования дисциплинированности.

Проанализируйте взаимоотношения этого требования, которое выражено словами (обращено к сознанию), с бессознательным. Представьте себе, что дорога из школы домой, пролегает через красивые места, скажем, проходит по живописному берегу спокойной реки. Бессознательному ребенку хочется насладиться красотами, задержаться, не спешить, а сознание напоминает: «Мама ждет, она будет беспокоиться» и подавляет бессознательное.

Принцип подавления сознанием бессознательного заложен в воспитательные и многие социокультурные системы человечества.

Исторически же более древним, а значит и опытным является бессознательное. Бессознательное заботится о своем «хозяине» (бессознательное человека заботится о нем).

– Когда Вы в гололед поскользываетесь, и Вам удается устоять, вспомните, в какой момент Вы осознаете, что сейчас чуть не упали: в момент восстановления равновесия или после того, как уже выпрямились? Да, конечно же, уже после того как выпрямились. Тогда правомочен вопрос: Что выпрямляет Вас, если сознание не успело включиться и еще не работает? Совершенно верно – нас выпрямляет бессознательное.

– Вспомните, как в детстве, при определенных обстоятельствах, в неосознаваемом порыве Вам удалось перепрыгнуть через высокий забор или широкую канаву, а может, удалось развить необыкновенную скорость, убегая от напугавшей Вас собаки. Через некоторое время, Вы, видя немое подтверждение своих достижений (забор, канаву, яму и т.д.), искренне удивлялись тому, как это Вам удалось сделать. Причиной Ваших «успехов» является состояние аффекта, в котором у человека сознание уступает место для управления поступками бессознательному. Достоверно известен факт, когда в г.Пермь во время ночного пожара на первом этаже дома, 70-летняя бабушка через окно выбросила сундук и, спасая, выставила своих внучат. После того, как пожар был потушен, сундук обратно было трудно внести, так как поднять его смогли только четверо мужчин.

– Проанализируйте насколько мудро Ваше бессознательное. Чтобы не повредить Вашему желудку, оно разрешает организму выработать, ровно столько желудочного сока, сколько необходимо, чтобы переварить съеденную пищу. Задумайтесь, как ему удастся все точно рассчитать, ведь Вы кушаете различную пищу, а лишний желудочный сок может отрицательно повлиять на стенки желудка.

– Вспомните случаи, когда человек выпадает из окна многоэтажного дома, и не травмируется. Как правило, это либо ребенок, бессознательное которого еще не подавлено формирующимся сознанием, либо человек, чье сознание сужено, затуманено или заторможено известными Вам способами.

– Надеюсь, эти примеры убедили Вас насколько мудрое и заботливое о нас наше бессознательное и для того, чтобы использовать его потенциал, а другими словами: для того чтобы уметь мобилизовать свои внутренние ресурсы, – необходимо уметь сознательно сотрудничать со своим бессознательным.

Любое сотрудничество начинается с взаимопонимания. Взаимопонимание может быть только тогда, когда, обращаясь к своему бессознательному, Вы сможете разговаривать с ним на его языке.

Итак, приступаем к изучению «иностранный» языка, языка своего бессознательного.

#### *Движение рук*

– Образ. Представьте себе, что Вы держите в своих руках воздушный шар. Для этого поставьте руки так, как будто Вы действительно держите шар. Руки держите на весу, не упирая их и не напрягая мышцы рук. Усиьте образ шара. Представьте его форму, размеры, цвет и т.п. Как только Вам удастся это сделать хорошо, Вы почувствуете в своих ладонях новое ощущение. Следовательно, контакт с бессознательным установлен – появилось ощущение.

– Образ. Представьте, что Вы надуваете этот шар. В своем воображении наблюдайте, как увеличивается надуваемый Вами шар, каким он становится.

– Ощущение – действие. При надувании в своем воображении шара, Ваши руки начнут раздвигаться, и Вы будете чувствовать, что это происходит не так, как если бы Вы сознательно раздвинули руки. Разница заключается, прежде всего, в ощущениях.

Ответьте себе на вопрос: Что раздвигало мои руки?

– Шар!? Так шара никто, не видел.

– Образ шара, который Вы сознательно держали в своей голове! Да! Это значит, что первый диалог в стиле сотрудничества сознания и бессознательного состоялся. В результате этого диалога бессознательное, поняв то, о чем его просит сознание, произвело работу, раздвинув Ваши руки.

#### *Создание тяжести в руке*

– Образ. Представьте себе, что Вы держите в своей руке тяжелый груз (гантели, гири, тяжелую сумку). Для этого опустите руку вниз так, как будто Вы действительно держите груз. Усиьте образ груза. Представьте его форму, размеры, цвет и т.п. Как только Вам удастся это сделать хорошо, Вы почувствуете, что рука

потяжелела. Следовательно, контакт с бессознательным установлен – появилось ощущение.

– Ощущение – действие. Рука, вытянутая вперед, под собственным весом начинает опускаться.

#### *Левитация руки*

– Образ. Представьте себе, что Ваша рука полая и в ней, как у шприца находится поршень, который может выдавливать содержимое из оболочки руки. Добавьте к своему образу представление того, что Ваши пальчики полые и открыты в ногтевых фалангах, как трубочки.

– Образ. Руку опустите, сконцентрируйте свое внимание в области плеча на поршне и медленно, сопровождая его концентрацией своего внимания, продвигайте поршень внутри руки, вытесняя остатки тяжести которые Вы будете чувствовать в своей «полой» руке. Как только Вам удастся это сделать хорошо, Вы почувствуете как из руки, через пальчики вытекает тяжесть. Следовательно, контакт с бессознательным установлен – появилось ощущение.

– Ощущение. Прочувствуйте легкость в руке, усильте это ощущение, концентрируя на нем свое внимание.

– Образ. Представьте, что к Вашей руке за множество невидимых тонких нитей привязано множество шаров, наполненных легким газом (как на Олимпиаде – 80 во время закрытия поднимался Олимпийский Мишка) и эти шары неумолимо поднимаются вверх, поднимая Вашу руку.

– Ощущение – действие. Рука приобретает особое ощущение, напоминающее онемение и легкость одновременно и начинает подниматься вверх.

#### *Обезболивание ладони*

– Образ. Представьте себе, что Ваша ладонь каменная. Усильте свой образ представлениями о структуре, цвете камня, различных прожилках на его поверхности.

– Ощущение. Чувствительность ладони снизится.

– Образ. Усилив образ (сконцентрировав на деталях камня внимание воображения), поднесите к ладони зажженную спичку.

– Ощущение – действие. Ладонь будет чувствовать легкое тепло, Вы легко переносите огонь, рука коптится, ожег – отсутствует.

#### *Каталептический мост*

– Образ. Представьте себе, что Ваше тело – один из предложенных в скобках образов (бревно, рельса, мост и т.п.) который может легко располагаться на двух опорах.

– Образ-действие. Если Вас покачать Вы будете абсолютно прямы, не зависимо от угла наклона Вашего тела, как если бы покачивали тот предмет, который Вы выбрали в качестве образа. При этом появится ощущение отстраненности, раздвоенности.

– Образ. В момент перевода Вас в горизонтальное положение (опрокидывание) – усильте образ.

– Ощущение-действие. После того, как Вас положат на спинки двух стульев, так, чтобы одна спинка была на уровне начала плечевого пояса, а вторая – на икроножных мышцах Вы будете держать образ и лежать, абсолютно не напрягая мышц тела, при этом сохраняется ощущение раздвоенности, отстраненности, иногда добавляется незначительный дискомфорт в точках опоры на спинки стульев.

С помощью этих пяти уроков происходит усвоение сознанием языка бессознательного. Мы приобретаем первичный, устойчивый навык общения со своим вторым и зачастую доминирующем (бессознательным задействовано около 90 % мозга) «Я».

Психокоррекционная суть методики заключается в том, что выполняя каждый из пяти предложенных упражнений, индивид, контактируя с бессознательным, влияет на скорость протекания нервных процессов, замедляя их. Необычность упражнений и возникающих ощущений, мотивирует на их самостоятельное повторение, что обеспечивает снижение импульсивности в поведении, а тем самым профилактирует возможность проявления асоциальности на поведенческом уровне.

Для заметок