

**«Комплексный подход по предотвращению суицидов: эффективные
методы профилактики и практической помощи суицидентам
в современных условиях»**

Хасьминский Михаил Игоревич

Руководитель Центра кризисной психологии

Член Общественного Совета ФСИН России

Член научно-консультативного Совета Московского межрегионального
Управления на транспорте Следственного Комитета РФ

Член Союза Журналистов России



**Всемирная Организация
Здравоохранения (ВОЗ)**
призывает сделать предотвращение
самоубийств одной из первоочередных
задач здравоохранения в глобальном
масштабе и в сфере государственной
политики стран.



Статистика ВОЗ

- В 2018г. Россия заняла 24-е место рейтинга ВОЗ по уровням суицидов в мире
- В первом квартале 2018 г. – 15,8 на 100.000 населения

Статистика ВОЗ

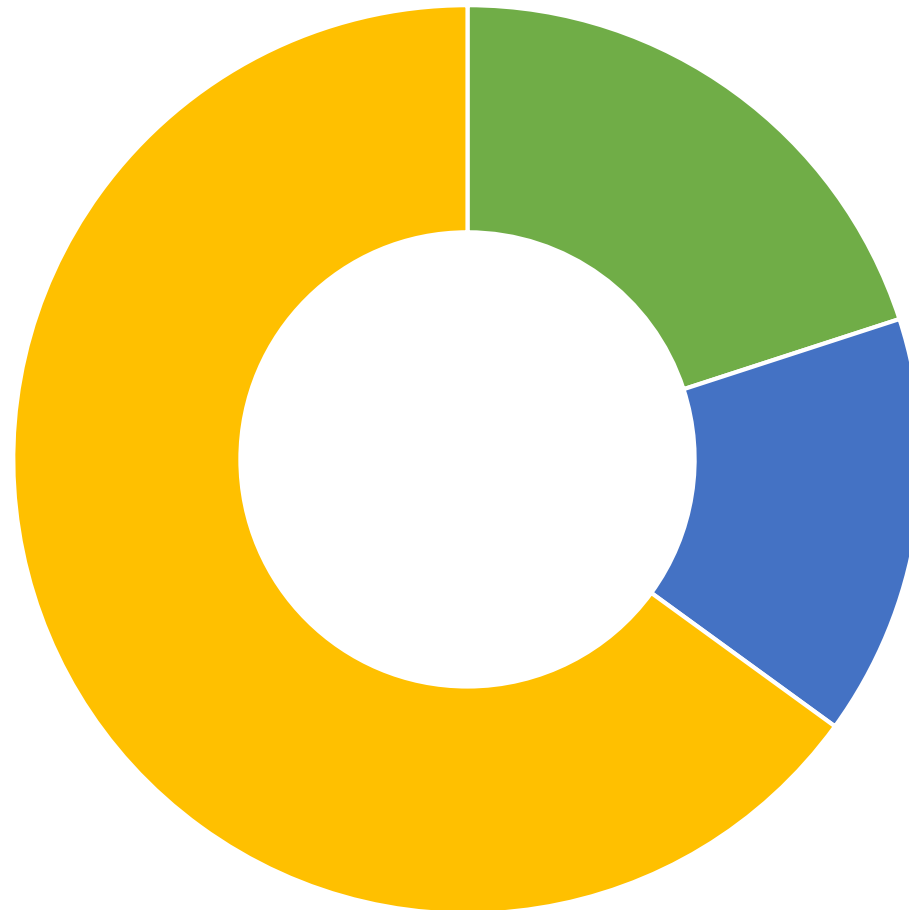
Более **5 000 000** россиян,
или **БОЛЕЕ 3%** населения имеют
«внутренний» суицидальный дискурс
(вовлеченность, высказанность)



1:10

- Не учтены замаскированные суициды
- Некоторые попытки, которые не привели к смерти
- Связанные с ними случаи инвалидизации, их социальные и медицинские последствия

Причины



■ Психические

■ Аффективные

■ Психологические
и духовные

Мифы, связанные с суицидальным поведением

Мифы, связанные с суицидальным поведением

- Самоубийство связано с социально-экономическим статусом.
- Если человек хочет умереть, то его невозможно остановить.
- Самоубийство можно совершить безболезненно и легко при определенной технологии

Мифы, связанные с суицидальным поведением

- Самоубийство совершают «совсем другие люди», нам это не грозит.
- Если человек уже пытался покончить с собой, то больше он никогда этого не сделает.
- Дети не совершают самоубийств, так как они не понимают, что смерть – это конец.

Мифы, связанные с суицидальным поведением

- Люди, которые говорят о самоубийстве, не совершат его.
- Большинство самоубийств – это импульсивная реакция, наступающая внезапно и без предупреждения.
- Когда человек выживает после покушения на самоубийство, можно считать, что опасность миновала.

Мифы, связанные с суицидальным поведением

- Самоубийство является нормальной реакцией на ненормальную ситуацию.
- Самоубийство нельзя предотвратить.
- Обсуждение самоубийства с кем-либо увеличивает риск его совершения. Говорить о самоубийстве не стоит; человек подверженный риску может понять это как поощрение суицидального поведения

Мифы, связанные с суицидальным поведением

- Если у человека есть склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда
- Человек совершающий суицидальные действия, определенно решил умереть.
- К суициду склонны лишь люди с психическими расстройствами

Внутренние формы суицидального поведения

- **Суицидальным поведением** называются любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни.
- Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидальным (пресуицидом).

Цели суицидального поведения

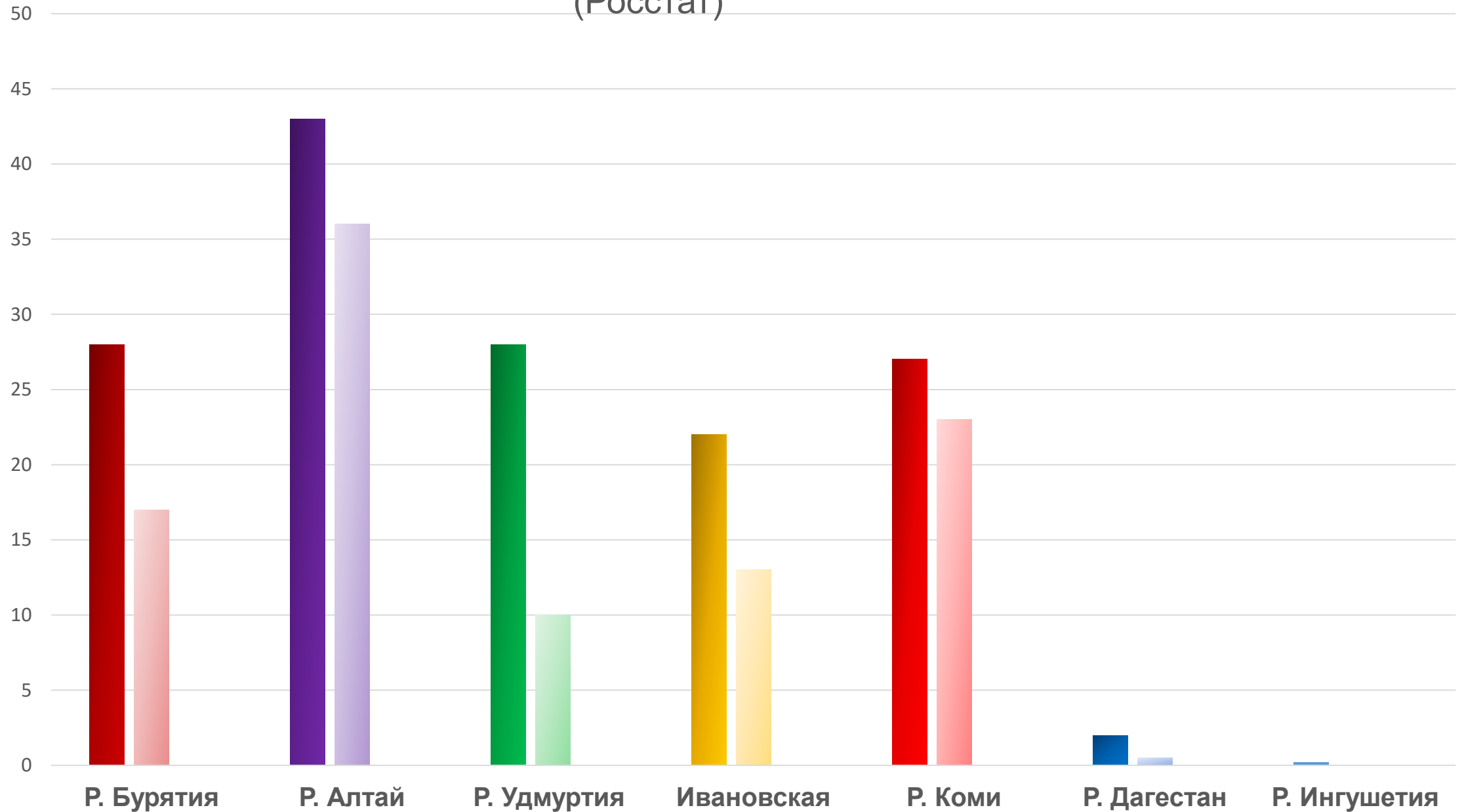
- Целью **истинных самоубийств** и тенденций является лишение себя жизни.
- Целью **демонстративно-шантажного поведения** является не лишение себя жизни, а демонстрация своих намерений с целью привлечения внимания к ситуации и возможности получения помощи для ее изменения

- Самоповреждение (членовредительство) – не направляется представлениями о смерти. Цель их ограничивается повреждением того или иного органа.

Коэффициент смертности от суицидов в 2018 г.

Общее и до 19 лет (включительно)

(Росстат)



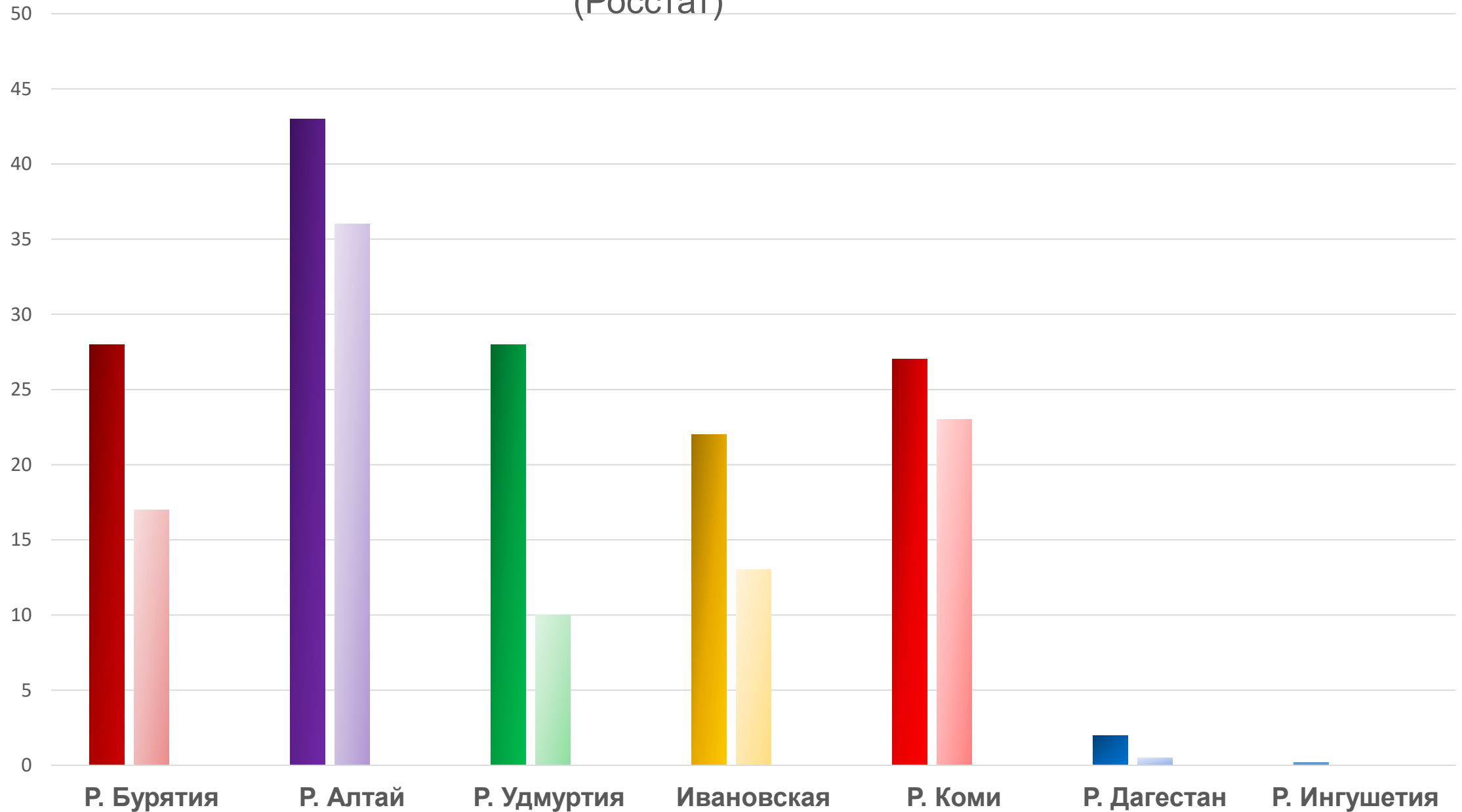
A photograph of a brick-lined tunnel or passage, viewed from the entrance. The walls, floor, and ceiling are all constructed from reddish-brown bricks with visible mortar joints. The perspective is looking down the length of the tunnel, which appears to recede into the distance. The lighting is even, highlighting the texture of the bricks. In the center of the image, the text "Портрет суицидента" is overlaid in white.

Портрет суицидента

Коэффициент смертности от суицидов в 2018 г.

Общее и до 19 лет (включительно)

(Росстат)



Портрет суицидента

- Эгоист (эгоцентричное восприятие)
- Инфантильный
- Безответственный

- С высоким уровнем притязаний, но при этом фрустрированный

Педагоцентризм



Иерархия в семье

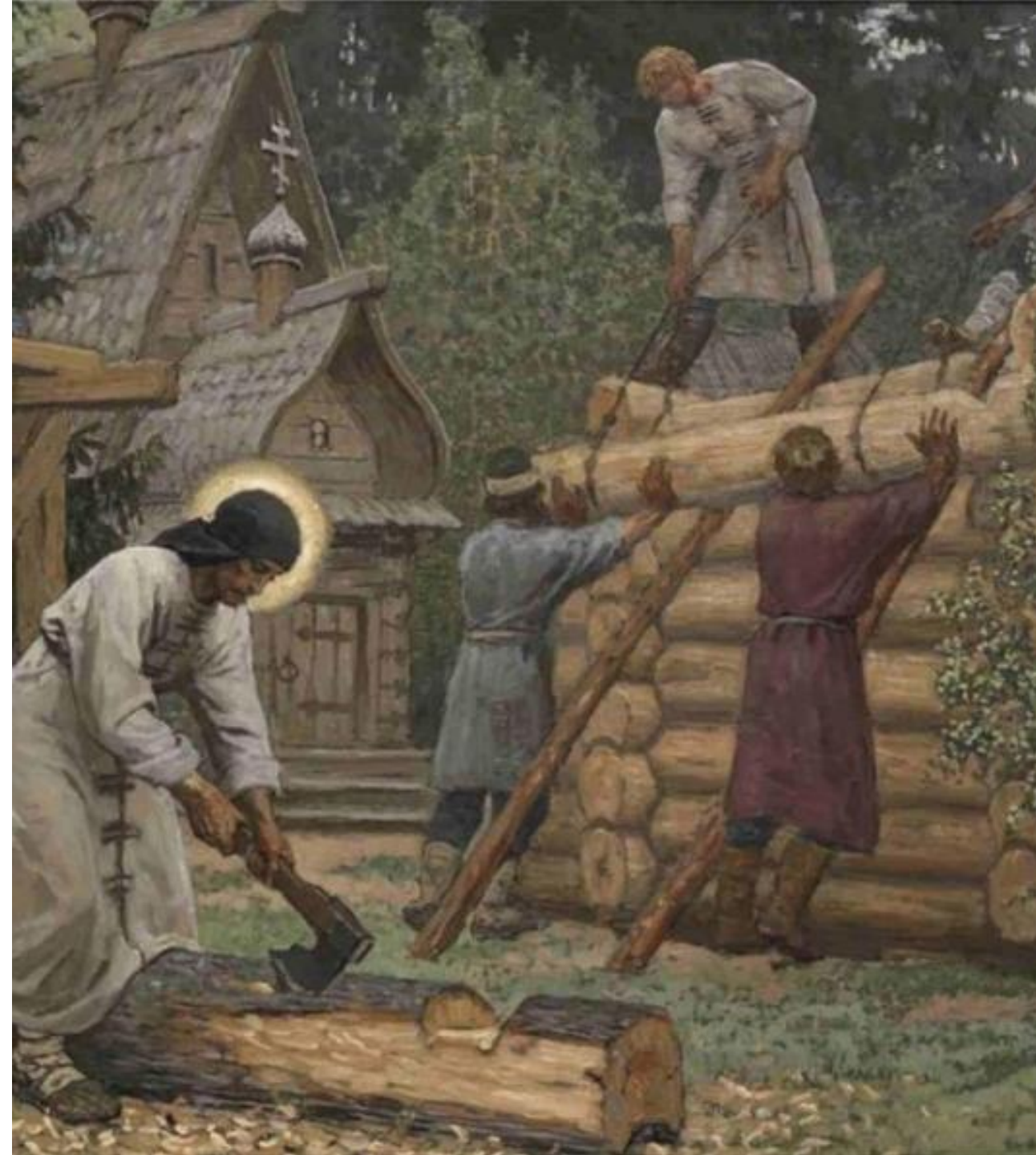


Основа жизни



Созидание— отдача, жертвенность

- Труд
- Творчество
- Любовь
- Здоровье
- Патриотизм
- Развитие



Дети имеют потребность

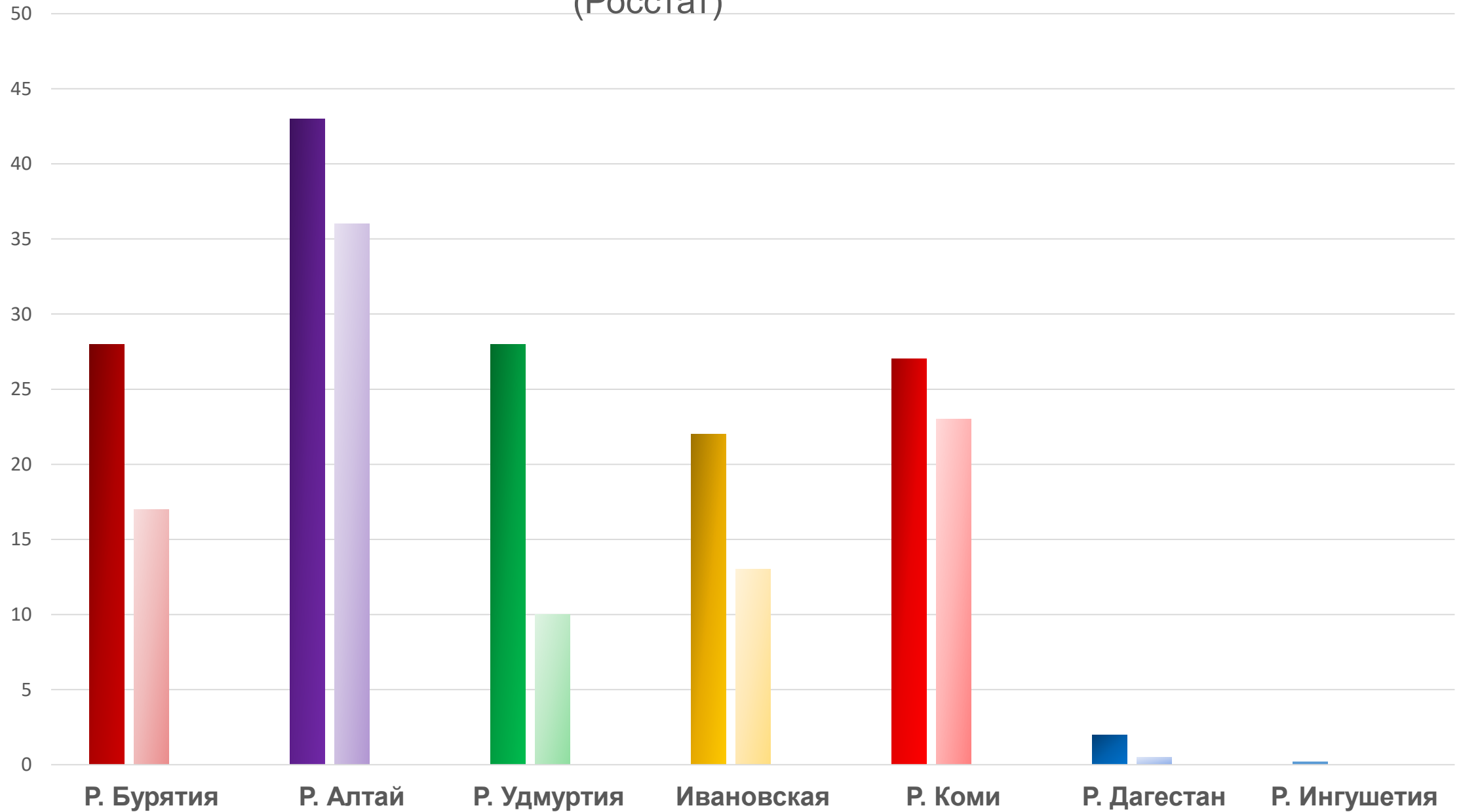
- Служении
- Общности и общих целях
- Добре (как транслируемой обществом ценностью)
- В правильной иерархии
- Смыслах



Коэффициент смертности от суицидов в 2018 г.

Общее и до 19 лет (включительно)

(Росстат)



Портрет суицидента

- Туннельное, ригидное мышление
- Некритичность к себе
- Зависимости и (или) страсти и др.
- Доминирует потребительская философия (чувства, материальные ресурсы, власть и пр.)
- Ленив



Медицина бессильна

- Гнев
- Блуд
- Сребролюбие
- Ненависть
- Уныние
- Чревоугодие
- Гордость



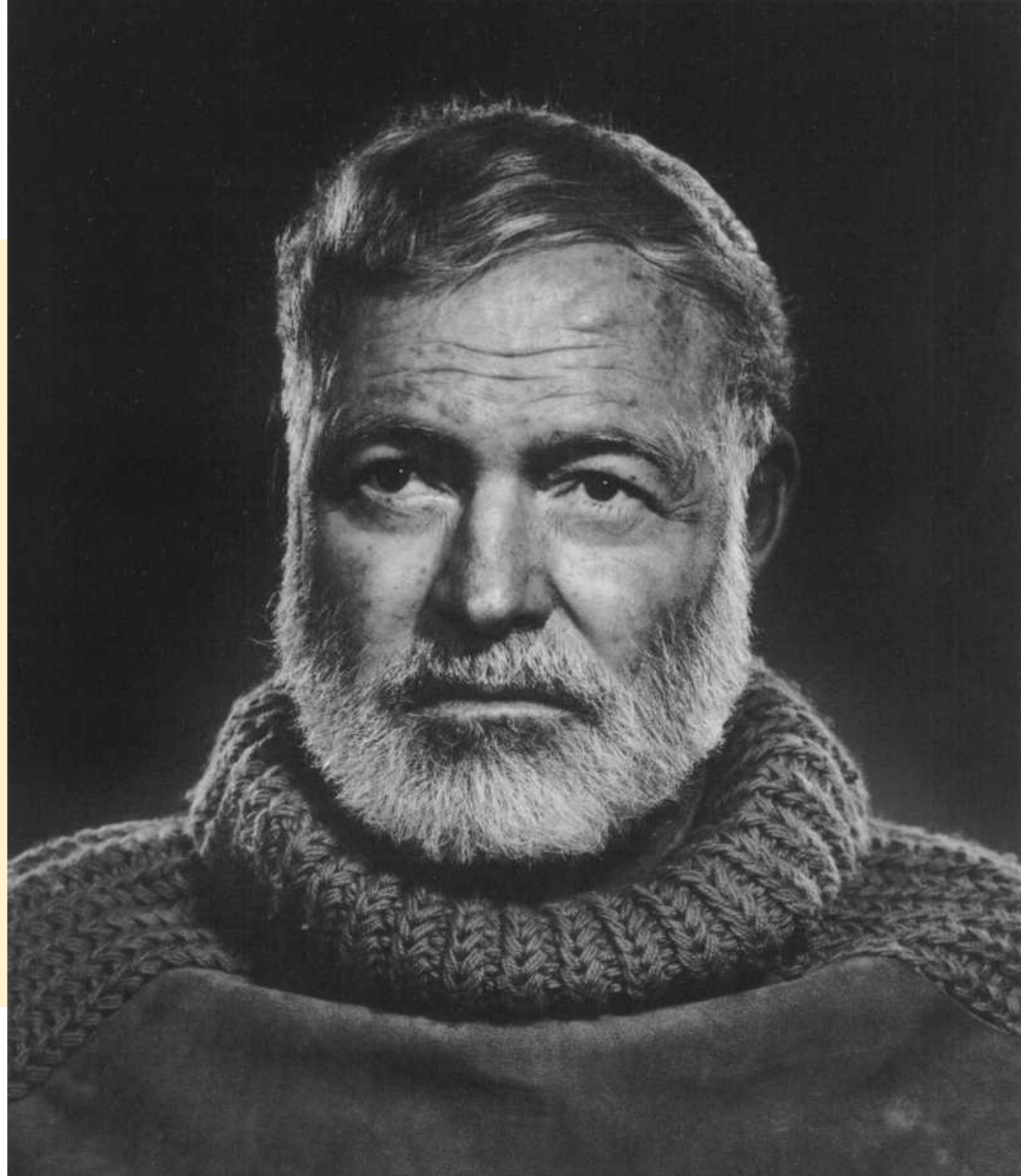
Потребительство

- Материальных ценностей
- Впечатлений
- Ощущений
- Признаний
- Удовольствий
- Прав



«Дайте человеку необходимое — и он захочет удобств. Обеспечьте его удобствами — он будет стремиться к роскоши. Осыпьте его роскошью — он начнет вздыхать по изысканному. Позвольте ему получать изысканное — он возжаждет безумств. Одарите его всем, что он пожелает — он будет жаловаться, что его обманули, и что он получил не то, что хотел.»

Эрнест Хемингуэй



Портрет суицидента

- Отсутствует иерархия смыслов (напр. смысла жизни)
- Отсутствуют традиционные ценности в мировосприятии (ценность жизни)
- Доминируют атеистические представления



Операционная система





Социокультурная основа формирует нравственный стержень и среду созидания

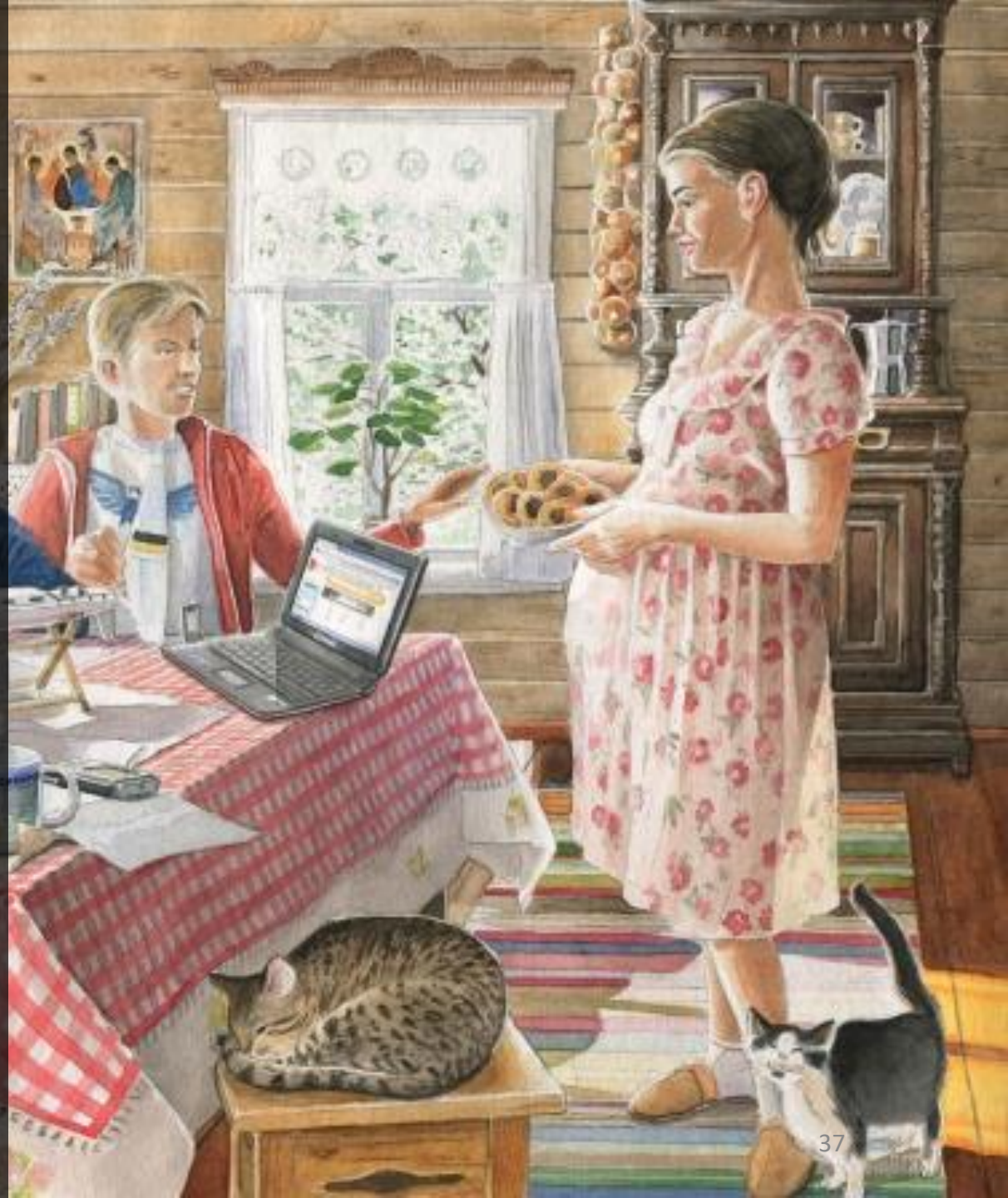
- Идеи (миссия), желания
- Смыслы и цели (создания семьи, страданий, воспитания детей)
- Ценности и понятия (семья, Родина, любовь, дружба)
- Самоидентификация (в том числе национальная)
- Социальное поведение
- Отношение к жизни
- Уважение к труду и истории
- Ресурсы для преодоления трудностей и кризисов
- Отношение к старикам и детям
- Жизнеспособность государства
- Завтрашний день страны





Социокультурный аспект:

- Религия
- Ценности и смыслы
- Критерии и нравственные нормы
- Поведение и культура
- История и традиции (в.т.ч семьи)
- Кухня, внешний вид, и др. особенности



*«Прогресс, отрицающий Бога,
в конце концов становится регрессом;
цивилизация завершается одичанием;
свобода – деспотизмом и рабством.
Совлеки с себя образ Божий, человек
неминуемо совлечет с себя и образ
человеческий и возревнует об образе
зверином»*

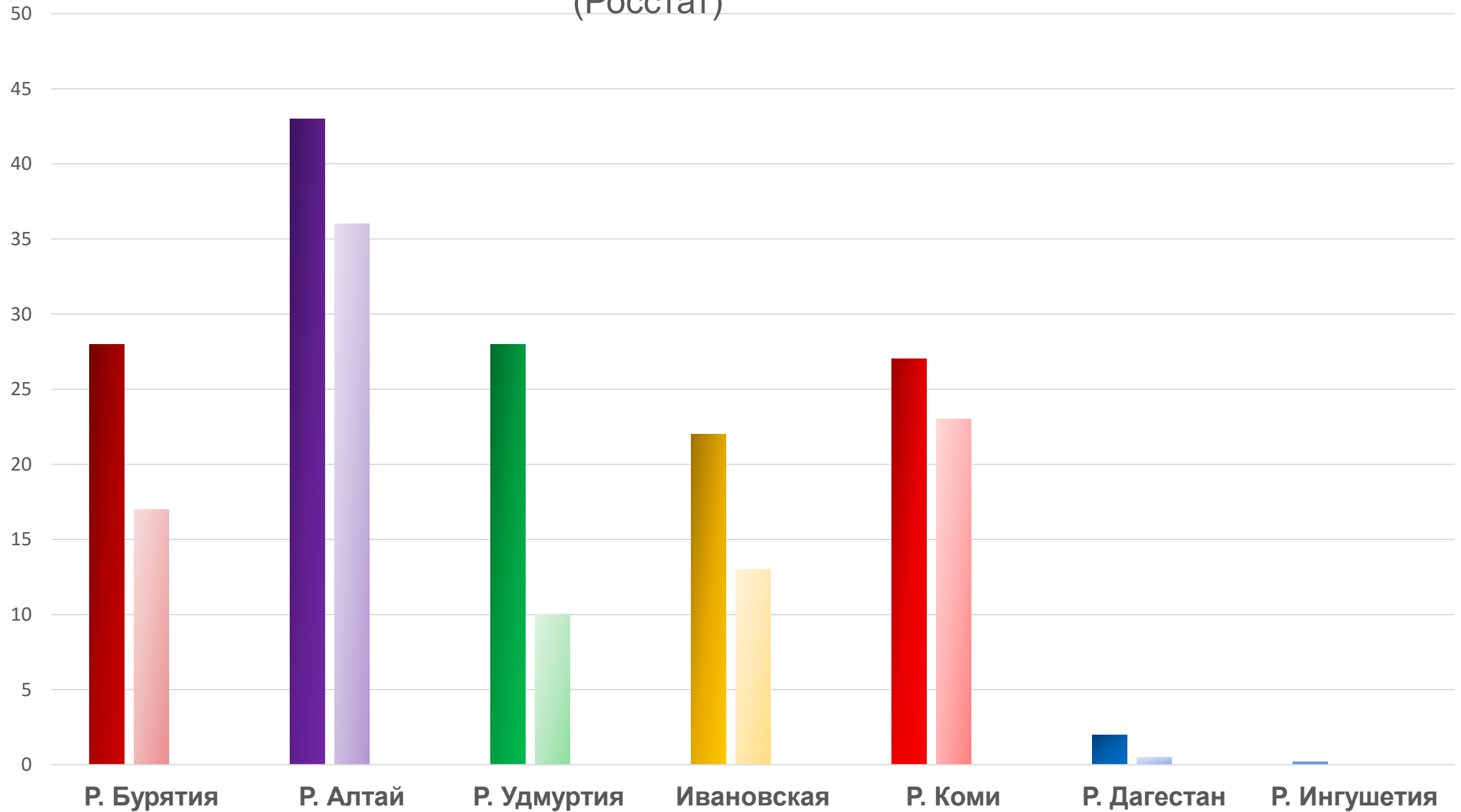
Иван Аксаков



Коэффициент смертности от суицидов в 2018 г.

Общее и до 19 лет (включительно)

(Росстат)



A dark, atmospheric photograph featuring a utility pole with several power lines. Silhouettes of birds are perched on the lines, stretching across the frame. The background is a dark, textured surface covered in numerous water droplets, suggesting a rainy day or a window looking out. The overall mood is somber and melancholic.

**Способы самоубийства
и их последствия**

Жизнь –
это поезд в никуда?
Подростки и смысл жизни



**Алгоритм действий психологов
в образовательном учреждении
в ситуации совершенного суицида**

Стоп - СМИ

Корректность использования методик



На похоронах виднее



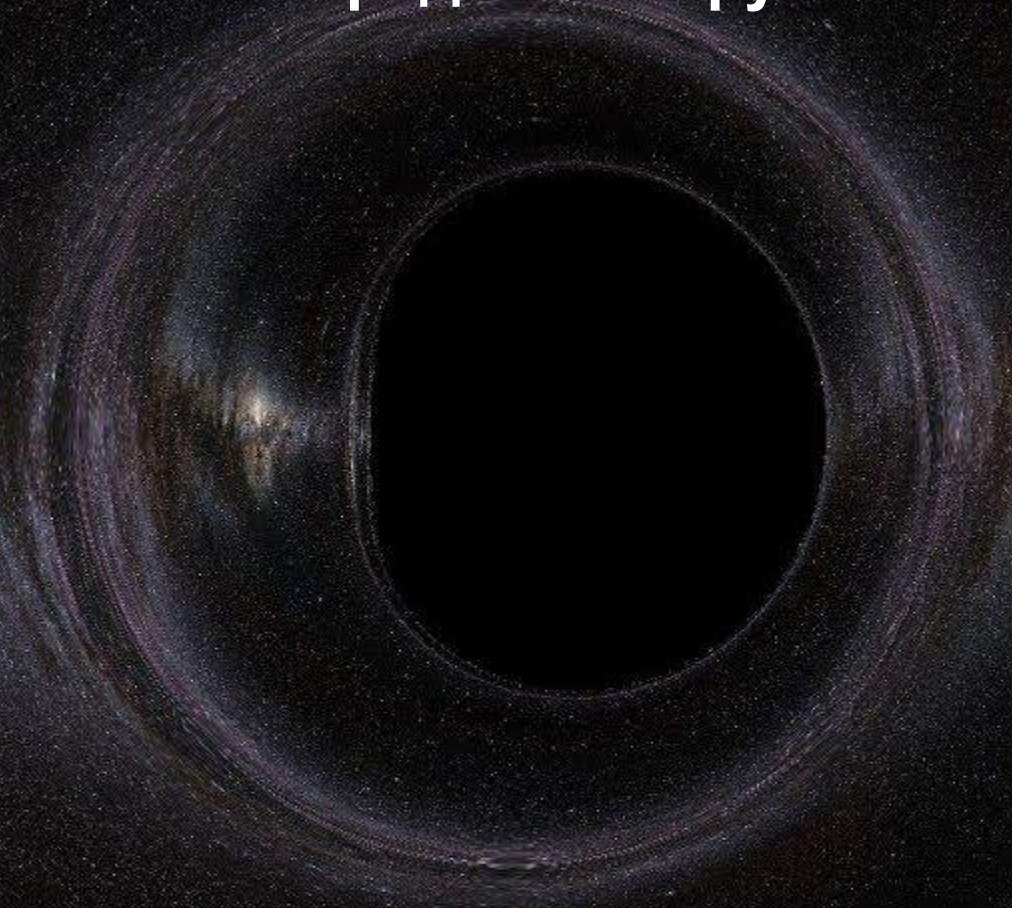


Получать информацию внутри коллективов



Не поминки

Чувство вины среди всех групп



Родственников



A close-up photograph of a woman with long, dark hair, her face partially obscured by her hands as she covers her eyes. The lighting is soft and even, highlighting the texture of her hair and the skin on her hands. The background is a plain, light-colored wall.

Друзей

Педагогический состав



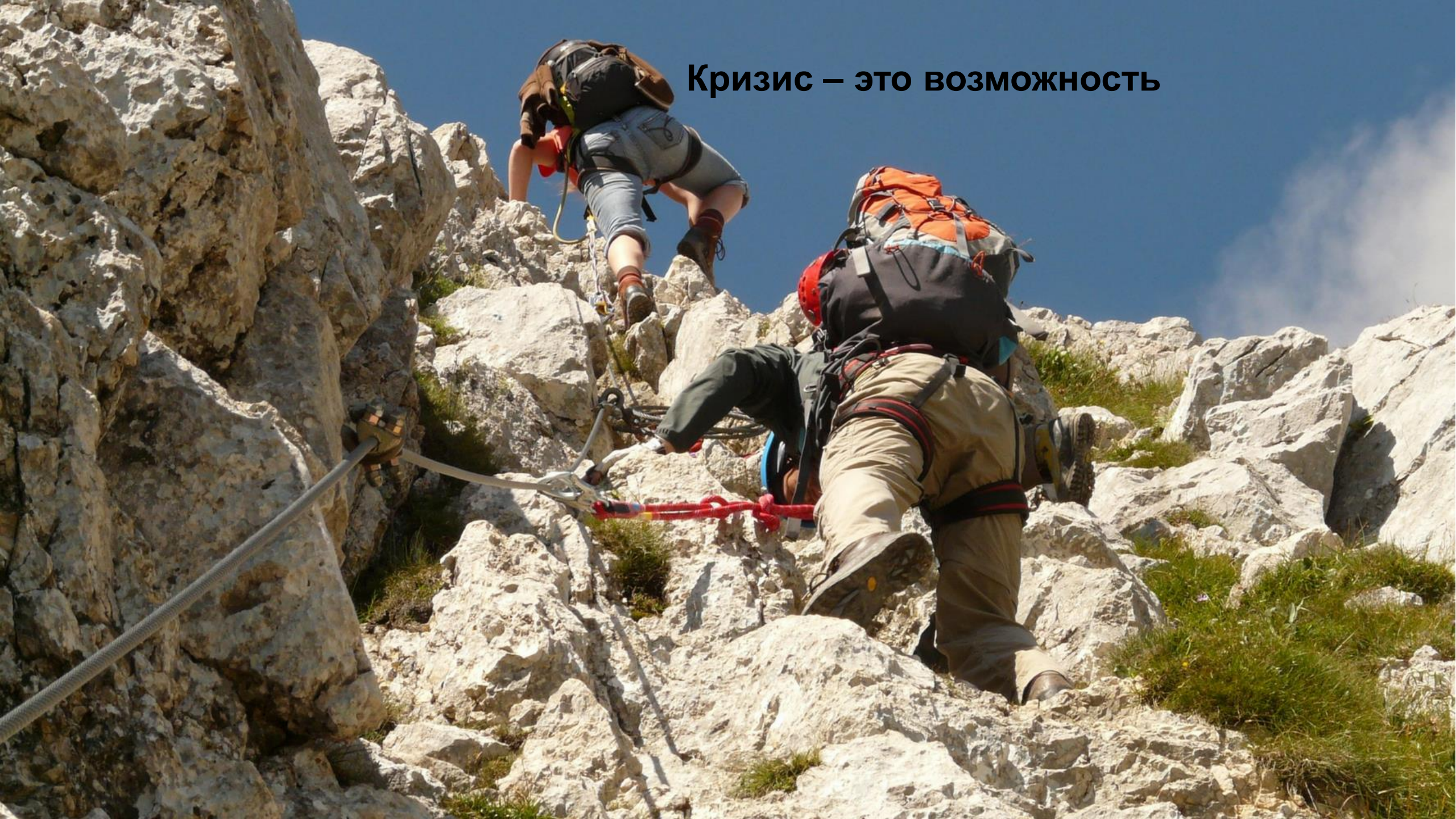
Одноклассников





Амбивалентность

Кризис – это возможность



A woman with her hair in a ponytail, wearing a pink short-sleeved shirt and blue jeans, stands in a field. She is pulling a large, white, semi-transparent sheet that acts as a divider. To the left of the sheet, the sky is dark and stormy with a bright lightning bolt striking down. To the right, the sky is bright and sunny with a clear horizon over a green field. The text "Ресурсы помощи" is overlaid on the sheet.

Ресурсы помощи



Жизнь – ВОЙНА
Суицид – ДЕЗЕРТИРСТВО

ТЫ ПОБЕДИШЬ! ru

- Единственный сайт в интернете с подробной информацией о подразделениях суицидолигической службы Российской Федерации по регионам с указанием телефонов доверия, адресов кабинетов социально-психологической помощи и кризисных стационаров, а также с ссылкой на интернет-службу экстренной психологической помощи МЧС.
- Полезные и практичные материалы, написанные врачами, психологами, священниками и другими авторами
- Взаимодействует с дружественными проектами: www.memoriam.ru , www.perejit.ru, www.vetkaivi.ru, www.realisti.ru, www.realove.ru
- Крупнейший в СНГ интернет-проект по содействию в предотвращении самоубийств (посещаемость около 13000 человек в сутки).

Правила форума, объявления администрации Сообщения пользователей размещаются с премодерацией	5	23	katya 13 авг 2011, 12:22
Новости проекта	7	93	Волна 08 апр 2013, 18:12
О форуме, сайте и модерации Идеи, критика, помощь. Также, уважаемые пользователи, в данном разделе вы можете задать все интересующие вас вопросы администрации форума. Подфорум: Технические вопросы	28	969	Волна Вчера, 16:23

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

	ТЕМЫ	СООБЩЕНИЯ	ПОСЛЕДНЕЕ СООБЩЕНИЕ
Не хочу жить Крик о помощи	643	27085	Jasmin менее минуты назад
Думаю о суициде, но умирать не хочу Не хочу умирать. Хочу найти решение проблемы.	363	12921	SNJK83 48 минут назад
Суицид или Жизнь. Они сделали свой выбор Истории форумчан, сделавших свой выбор	244	17316	Агния Львовна 05 авг 2013, 19:41
Прошу помолиться Подфорум: О молитве	90	21744	Jasmin Сегодня, 22:37
Хочу помочь другому О помощи другим, добрых делах, просьбы о помощи (кроме материальной). Премодерация	38	426	Криптан Вчера, 13:52
Материалы для практической помощи Здесь размещены практические материалы и информация, которые могут помочь в переживании кризиса (сообщения размещаются с премодерацией)	16	381	taturik 29 июл 2013, 09:26
Полезные материалы Анонсы, СМИ, статьи, передачи, книги Подфорумы: Вопросы взаимоотношений , Самопознание и духовные вопросы , Профилактика суицида , Видео	49	253	Винни 19 июл 2013, 13:04
Наша библиотека Книги, которые дают опору в жизни Подфорум: Наши антисуицидные рассказы и стихи	119	1926	Vaclaw 23 авг 2013, 01:34
Наш вернисаж Картины, которые лечат	117	687	Vogel 04 авг 2013, 15:45

- Информационные доски учебных заведений, организаций и интернатов
- Библиотеки
- Поликлиники
- Больницы
- Досуговые центры
- Социальная реклама

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ

В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСОВ

Когда на душе больно, померк свет и, может быть, и жить-то не очень хочется, не всегда удастся найти квалифицированную помощь, даже платную.

Но, если у Вас есть выход в Интернет, Вы можете получить быструю и действенную помощь и поддержку. Эффективность этой помощи подтверждена тысячами благодарных отзывов. И эту листовку Вы видите потому, что кто-то из получивших помощь распечатал ее, чтобы поделиться своим открытием.

На этих сайтах Вы познакомитесь с людьми, которые переживают или пережили похожие испытания.

ЕСЛИ:

переживаете расставание
Вам помогут на сайте www.perejit.ru

одолевать желание покинуть
ЭТОТ МИР Вам помогут на сайте
www.pobedish.ru

умер близкий человек
Вам помогут на www.memoriam.ru

Вы или близкие пострадали от
НАСИЛИЯ обращайтесь на
www.vetkaivi.ru

Вы тяжело заболели,
Вам поможет сайт Boleem.com

Материалы сайтов подготовлены психологами и православными священниками.



**Не замыкайтесь
в своей проблеме
ВЫХОД
рядом!**



Телефон доверия
в социальных сетях



Мобильное
приложение



О ТЕЛЕФОНЕ ДОВЕРИЯ

НОВОСТИ

КОНКУРСЫ/АКЦИИ

МЕДИА

ЛАЙФХАКИ

детям

подросткам

родителям

На единый общероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей 8-800-2000-122
уже поступило более 6,3 млн. звонков

Обратиться к психологам-консультантам телефона
доверия за психологической поддержкой любой ребенок,
подросток или родитель может бесплатно и анонимно

Г. МОСКВА

КРУГЛОСУТОЧНО

АНОНИМНО

8-800-2000-122

БЕСПЛАТНО



ИНТЕРНЕТ-СЛУЖБА
**ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ МЧС РОССИИ**

Телефон горячей линии
круглосуточно – анонимно – бесплатно
+7 (499) 216-50-50

[Войти в личный кабинет](#)



[Портал МЧС России](#)

<http://www.psi.mchs.gov.ru/>

Плюсы:

- Простота получения первичных консультаций.
- Возможность перевода сложных случаев на телефонное консультирование. Рекомендации очных консультаций.
- Качественные информационные материалы, но в малом количестве.

Сложности :

- Слабая индексация в поисковиках.
- Непрофильность.
- Сложность оценки суицидального риска при удаленном консультировании
- Слабое взаимодействие с медицинскими учреждениями.
- Отсутствие информации о суицидологических службах на сайте.



федеральное государственное бюджетное учреждение
"Федеральный медицинский исследовательский центр
психиатрии и наркологии имени В.П. Сербского"
Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБУ "ФМИЦПН им. В.П. Сербского" Минздрава России



[Главная](#) [Медицинские услуги](#) [Научные подразделения](#) [Дис. совет](#) [Образование](#) [Совет молодых ученых](#)

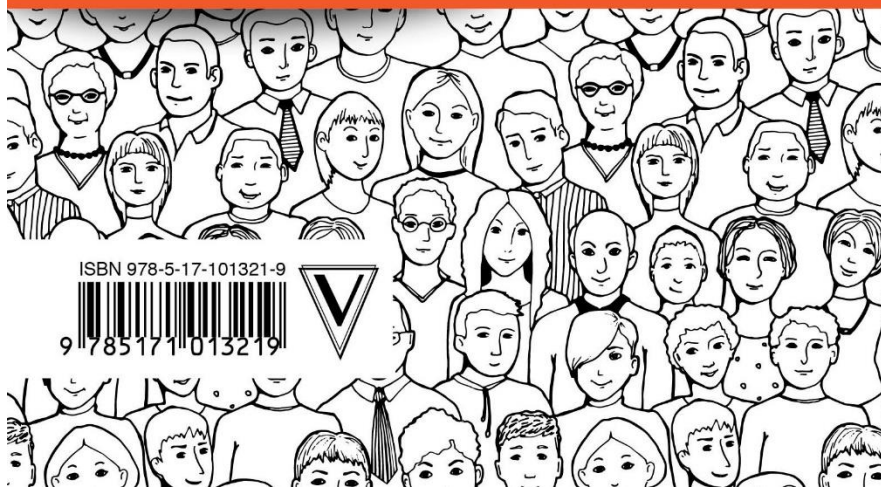
**Горячая линия отделения
психолого-психиатрической помощи при ЧС:
(495) 637-70-70**

книга, которая
должна быть в каждой семье

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА

В жизни каждого человека бывают моменты, когда материальные трудности, душевные страдания и жизненные проблемы настолько ломают сознание, что в нем невольно возникают мысли о возможности ухода из жизни... Но разве такое решение не будет обусловлено лишь минутной слабостью? Разве так сложно в этот момент задуматься о последствиях подобного решения?

Эта книга — плод нескольких лет практической работы с тысячами потенциальных самоубийц в рамках проекта «Победишь.ру». В ней поднимаются насущные вопросы, которые волнуют людей в состоянии душевного беспокойства, даются глубокие ответы, как избежать влияние дурных мыслей и роковых обстоятельств, как преодолеть материальные трудности и кризис души, как изменить свое мировоззрение и начать новую насыщенную жизнь.



ISBN 978-5-17-101321-9



9 785171 013219



М. ХАСЬМИНСКИЙ
Д. СЕМЕНИК

ВЫХОД
ЕСТЬ
ВСЕГДА

М. ХАСЬМИНСКИЙ
Д. СЕМЕНИК

ВЫХОД

ЕСТЬ

ВСЕГДА

**КАК
НЕ СОВЕРШИТЬ НЕПОПРАВИМОЕ**

книга, которая
должна быть в каждой семье



НАУЧИ **ХОРОШЕМОУ** **ХОРОШО** **МАЛЬЧИК** **КАЖДЫЙ** **СВЯН** **КРОХА**

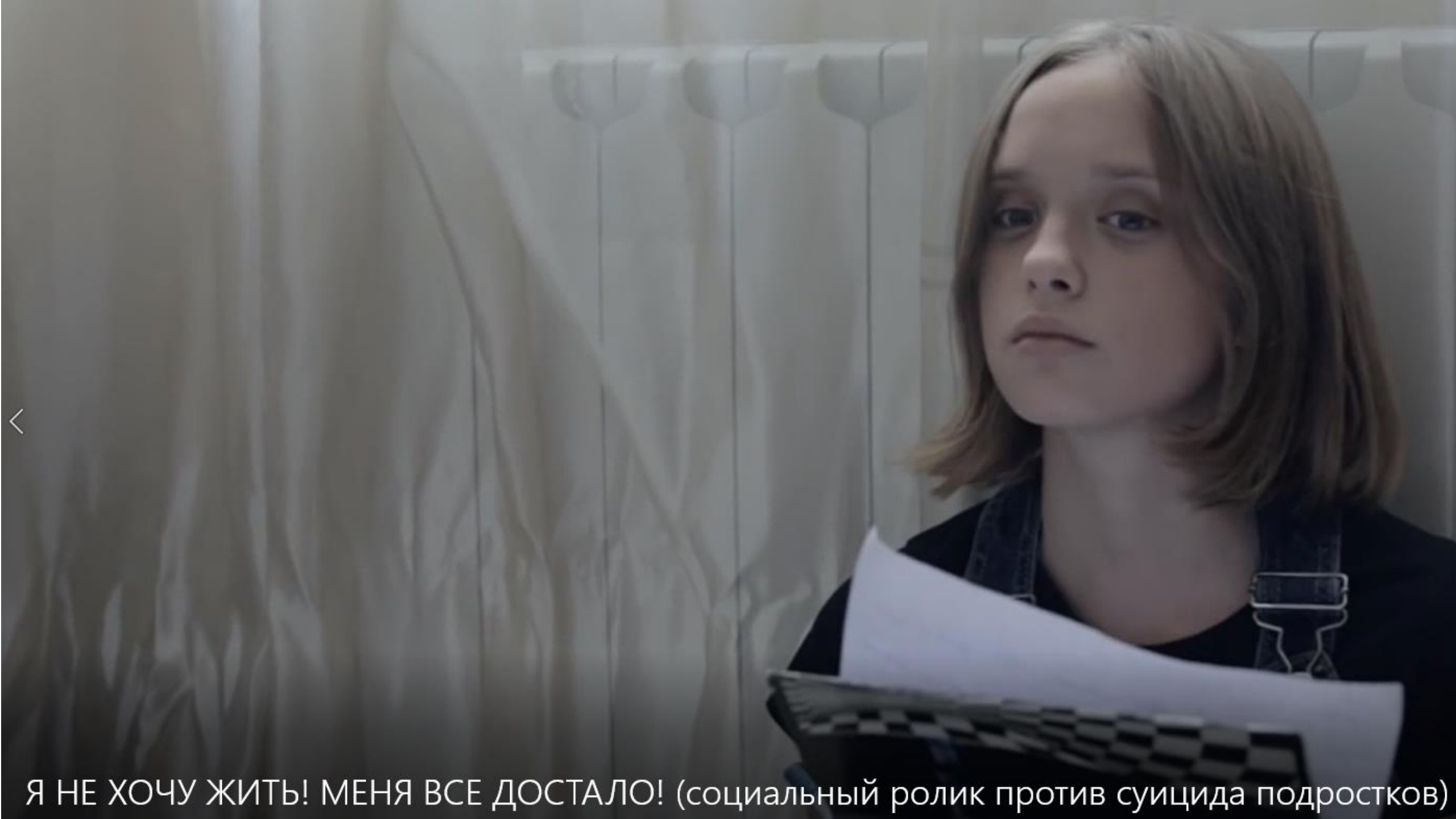
РАД ЦЕЛОМ Т С БИНА ЧЕРНЕЕ ТРУД ТЯЧИК ЗНАЙ ТРОЖЬ ЗНАЕТ
 ПАЛЬЧИК ПРОШЕЛ ПРИШЕЛ ПОМНИ ГРЯЗНА ПЛОХОЙ ВАЛЕНКИ
 КРОШКА КРЫШИ ЛЮБОЙ ПОКАПАЛ МАЛЕНЬКИЙ
 ПОРВАЛ ЛЕЖИТ ДРАЧУН РОЖИЦЕ ОКТЯБРЯТА ЗАГРОХАЛ СОЛНЦЕ ЛЮБИТ
 СПОРИТ ПРИГОДИТСЯ СПРОСИЛА КНИЖИЦУ ДРЯННОЙ ПОЛЕЗ ГРЯЗЬ ДЕТЯМ
 СВЕТЕ СЯСНО БЫЛО АЛОШИ ЛАБОГО СРЕТОВ ДОЖДЬ ПРОСТО ВОРОНЫ ХОЧУ
 ПОМЕЩАЮ КНИЖЕК ПОДР БОЛЬШ
 ХОРОШИЙ КАРАПУЗ УБЕЖАЛ ПИШУТ ХОРОШ ЧИСТИТ
 МАЛЬЧИК РЕБЯЦЕЙ ХРАБРЫЙ МАЛЬЧИШКУ ПОСТУПАЕТ ОТВЕТ ПТИЦЕЙ ЗАОХАВ ДЕТИШКИ ПОРОШЕК
 БЬЕТ СВИН МОЕТ НОЧИ РВЕТ КРИЧИТ
 РЕШИЛА РЕБЕНОК ВЫРАСТЕТ ПРОСУЛОК ПЛОХОВАТ БЫ ЗАГЛЯДЕНЬЕ СЛУШАЙТЕ МИЛ БЫ ПОШЕЛ
 РОСТОМ ВЕТЕР

ПИСЬМО ОТЦА

ФИЛЬМ ОСНОВАН НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ

Использование тематических фильмов

- «Письмо отца»



Я НЕ ХОЧУ ЖИТЬ! МЕНЯ ВСЕ ДОСТАЛО! (социальный ролик против суицида подростков)

Себя убить нельзя



ПОДАРИТЕ МНЕ МИНУТУ

0:00:07



Контент с признаками призыва к самоубийству

Приём обращений о распространении в сети Интернет информации о способах, совершения самоубийства, а также призывов к совершению самоубийства.

*Указатель страницы сайта:

*Источник информации:

- веб-сайт
- фото - видео хранилище
- электронное письмо
- клуб, группа, сообщество, чат, форум, гостевая книга
- новостные группы, доски объявлений
- банк знаний

*Вид информации:

- видео изображения
- фото изображения
- текст
- другая информация

*Содержание информации:

- о способах, совершения самоубийства
- о призывах к совершению самоубийства

Доступ к информации:

- свободный
- ограниченный
- платный

Дополнительная информация:

Фамилия:

Имя:

Отчество:

E-mail:

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Что делать, если вы узнали о том, что ваш ребенок интересуется опасным контентом в Интернете

Чем занимается ваш ребенок в социальных сетях?

Проверьте страницу вашего ребенка на:

- вовлечение в суицидальные игры «Синий кит», «Розовый пони» и другие.
- вовлечение в опасные группы: зацепинг, руфинг и тд.
- интерес к криминальной культуре А.У.Е.
- просмотр депрессивного контента

Проверьте, состоит ли ребенок в опасных группах прямо сейчас

Введите или скопируйте ссылку на его страницу во ВКонтакте

<https://vk.com/khasminski>

[Проверить страницу](#)



Результаты проверки Михаил Хасьминский

<https://vk.com/khasminski>

Не состоит в опасных группах

Подпишитесь на уведомления, если ваш ребенок вступит в опасную группу, то мы вам сообщим через Email или SMS. Сервис полностью бесплатный.

[Советы психолога, если вы нашли опасные группы у ребенка](#)

Подписка на уведомления

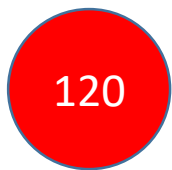
Ваш E-mail

Телефон (формат: +79161112233)

Ссылка на страницу во ВКонтакте

Каким образом отправить вам уведомление

- SMS
- E-mail
- Telegram
- Согласен с обработкой [персональных данных](#)



Анализируем

Детские психологи анализируют сообщения, картинки, паблики и формируют критерии поиска опасных сообщений, групп и людей.



Следим

Система в режиме реального времени ищет опасные группы (тематика связана с убийством, суицидом, наркотиками и тд.) и проверяет на наличие контактов с вашим ребенком.

Информируем

Как только система обнаруживает (похожий / подозрительный/опасный) контакт вашего ребенка, вы получаете сообщение с ссылкой на данную группу.



Интернет

До 9 часов проводят дети в интернете. У большинства активных детей наблюдается рост уровня стресса и снижение результатов в учебе.

Кибербуллинг

25% детей становятся жертвами преследований со стороны сверстников в соцсетях. У 4,5% кибербуллинг выльется в реальные конфликты и столкновения в школе и на улице

Секстинг

85% сексуальных преступлений начинаются с общения в соцсети

1 из 25 получают сообщения развратного характера от взрослых

Онлайн

Дети проверяют статус до 200 раз в день. Постоянный контроль за тем, сколько 'лайков' набирают посты, приводит к депрессиям.



[@gerdabot](#)

Мы сделали специального бота в Telegram, если вы нашли опасную группу или контент, вы можете нам отправить и мы оперативно добавим эти группы к нам в базу.

Нажмите сюда, чтобы добавить бота.