



СЕВЕРНЫЙ (АРКТИЧЕСКИЙ)  
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА

# Программа профилактики и реабилитации суицидального, аутодеструктивного поведения сотрудников.

Выполнили: Кузнецова Анастасия  
Крымская Анна  
Фофанова Полина



## Аутодеструктивное поведение

- Один из видов девиантного (отклоняющегося от нормы) поведения, появляющееся в непреднамеренных действиях (неосознание возможности смертельного исхода), следствием которых является физическое или психическое разрушение личности или взаимодействие человека с окружающими людьми и самим собой, при котором наносится вред самому себе в физической и психической сферах

## Суицид

- Под суицидом понимается преднамеренное (осознанное) лишения себя жизни.
- Суицидальное поведение включает различные проявления психических актов, обусловленные стремлением добровольного лишения себя жизни и служащие средством разрешения личностного кризиса, возникшего при столкновении человека с препятствием на пути реализации его важнейших потребностей или целей.

## Актуальность

- Изучение природы суицидального поведения (самоубийств) и нахождение эффективных способов его предупреждения давно привлекает к себе внимание представителей различных областей знаний. За истекшее столетие эта проблема дала импульс развитию самостоятельной научной дисциплины – суицидологии, которая на своем историческом пути обогатилась многочисленными направлениями и школами. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) самоубийства занимают одно из первых мест в рейтинге причин смертности, уступая сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям и травматизму.



## Негативные тенденции

- социально-экономическую несбалансированность, приводящую к утрате привычных социальных связей, размыванию значимых ценностных ориентаций и традиционных представлений личности;
- значительное ухудшение материального положения сотрудников и членов их семей, которое провоцирует пониженный фон настроения, семейные конфликты, сильное чувство тревоги относительно своего будущего и будущего своих близких;
- серьезные пробелы в кадровой политике, а также социальноправовом обеспечении, способствующие падению престижа службы в правоохранительных структурах и снижению уровня профессиональной мотивации;



- длительное воздействие экстремальных факторов, связанных с условиями профессиональной деятельности;
  - недостаточная разработанность превентивных программ, ориентированных на своевременную диагностику деструктивного поведения и оказание адекватной психологической помощи проблемным сотрудникам.
- 
- Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди сотрудников разных возрастных групп в правоохранительных учреждениях.



## Цель

- Формирование у сотрудников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений между другими людьми и миром в целом, с самим собой.

## Задачи

- Выявление сотрудников, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности сотрудника, снятие стрессового состояния.
- Изучение особенностей психологического статуса каждого сотрудника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии.
- Создание системы психологической поддержки сотрудников разных возрастных групп в процессе службы так и в период трудной жизненной ситуации.
- Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.



## Описание целевой аудитории, режима работы

Программа направлена на сотрудников правоохранительных органов разных возрастных групп . Для групповой формы работы по 12 человек. Занятия будут проходить 2 раза в неделю по два часа во вторник и четверг, в первой половине дня. Программа рассчитана на 12 часов (6 встреч).



## Ожидаемый результат

- Программа по профилактики и реабилитации суицидального, аутодеструктивного поведения сотрудников позволит осуществлять социальную и психологическую защиту сотрудников, уменьшить количество работников, имеющих аутодеструктивное поведение и избежать суицидальных попыток.



## Методики для диагностики риска суицидального поведения

- Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)
- Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)
- Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)
- Шкала безнадёжности (Hopelessness Scale, Beck et al. 1974)
- Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей)
- Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона



Этап	Тема занятия	Цели	Содержание занятия	Кол-во часов
Вводный этап	Занятие № 1 «Живое имя»	- Знакомство участников группы. - Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	-Ритуал приветствия -Знакомство -Упражнение «Как тебя звать» -Упражнение «Радуга на камне» -Упражнение «Живое имя» - Притча -Ритуал прощания	2



Основной этап	Занятие № 2 «Если бы я был цветком»	- Помощь сотрудникам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. - упражнение дает сотрудникам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть. - принятие себя - повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.	-Ритуал приветствия -Упражнение «Два портрета» -Упражнение «Принятие лучшего в себе» -Упражнение «Если бы я был цветком» -Упражнение «Я подарок человечеству» -Притча -Ритуал прощания	2
---------------	----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---



Основной этап	Занятие 3 «Прощание с...»	- развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. - коррекция реагирования на негативные переживания,	-Ритуал приветствия - Упражнение «Прощание с...» - Упражнение «Храм тишины» -Притча -Ритуал прощания	2
---------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

6

		эмоции, чувства. -снятие эмоционального напряжения у сотрудников		
--	--	---------------------------------------------------------------------	--	--



Основной этап	Занятие № 4 «Ценности в жизни»	- позволит сотрудникам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. - помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям,	- Ритуал приветствия - Упражнение «Переоценка ценностей» - Упражнение «Ценности и символы» - Упражнение «Похвались соседом» - Притча - Ритуал прощания	2
---------------	-----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---



Основной этап	Занятие № 5 «Стрела жизни»	- дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к <u>самопроекции</u> себя в будущее. - помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели.	- Ритуал приветствия Упражнение «Распределение времени» - Упражнение «Мост» -Игра «Выйди из круга» -Упражнение «Маяк» - Притча -Ритуал прощания	2
---------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---



Завершающий этап	Занятие № 6 «20 желаний»	<p>-развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к <u>самопроекции</u> себя в будущее; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека.</p> <p>-раскрытие личностных ресурсов для разрешения</p>	<p>- Ритуал встречи</p> <p>-Упражнение «20 желаний»</p> <p>- Упражнение «Мои внутренние ресурсы»</p> <p>-Прощание</p> <p>- Притча</p> <p>-Ритуал прощания</p>	2
------------------	--------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**