



Психологические аспекты тенденций к деструктивному поведению и их профилактика

Горохова Л.Г.

Заведующая отделением психологической помощи ДРКБ
Клинический психолог высшей категории
Психолог-эксперт РПО по
Приволжскому Федеральному округу РФ

Бодрова Л.О.

Клинический психолог
Психолог-эксперт РПО по
Приволжскому Федеральному округу РФ
Консультант по кризисной
медико-психологической помощи

Деструктивное поведение – это разрушительное поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, приводящее к нарушению качества жизни человека, снижению критичности к своему поведению, когнитивным искажениям восприятия и понимания происходящего, снижению самооценки и эмоциональным нарушениям, что в итоге приводит к состоянию социальной дезадаптации личности, вплоть до ее полной изоляции.



Деструктивная деятельность имеет два вектора направления:

- Внешние проявления (вандализм, жестокость к животным и людям, войны, теракты, экоцид).
- Направление на внутренний мир человека или саморазрушение (употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, суицидальное поведение и т.д).



- **Деструктивная модель характерна для 89% людей на планете и проявляется в тяжелые, переломные моменты жизни.**
- **Но чаще всего такое расстройство характерно для подростков, которые ввиду своего переходного возраста, отсутствия достаточного внимания со стороны взрослых, влияния улицы, подмены настоящих ценностей, приоритетов и ряда других причин поддаются такому поведению.**

Аутодеструктивное поведение.

- Наркозависимость.
- Компьютерная зависимость.
- Анорексия.
- Суициды.



Почему возникает деструктивная модель поведения

- 1. Генетический фактор**
- 2. Психика формируется по принципу подражания**

- Для человека с детства примером для подражания становится семья и родители. К 4-5-летнему возрасту, ребенок получает запас знаний и понимания человеческих взаимоотношений, которым он будет руководствоваться в дальнейшей жизни.
- Если конструктивная модель поведения является нормой в семье ребенка, все члены семьи проявляют заботу друг о друге, решают проблемы разумными способами, а не посредством скандалов и упреков, ребенок не видит постоянных пьянок и растет в гармоничной обстановке, то в его жизни маловероятно развитие такого отклонения. Если происходит наоборот, первенец в группе риска.

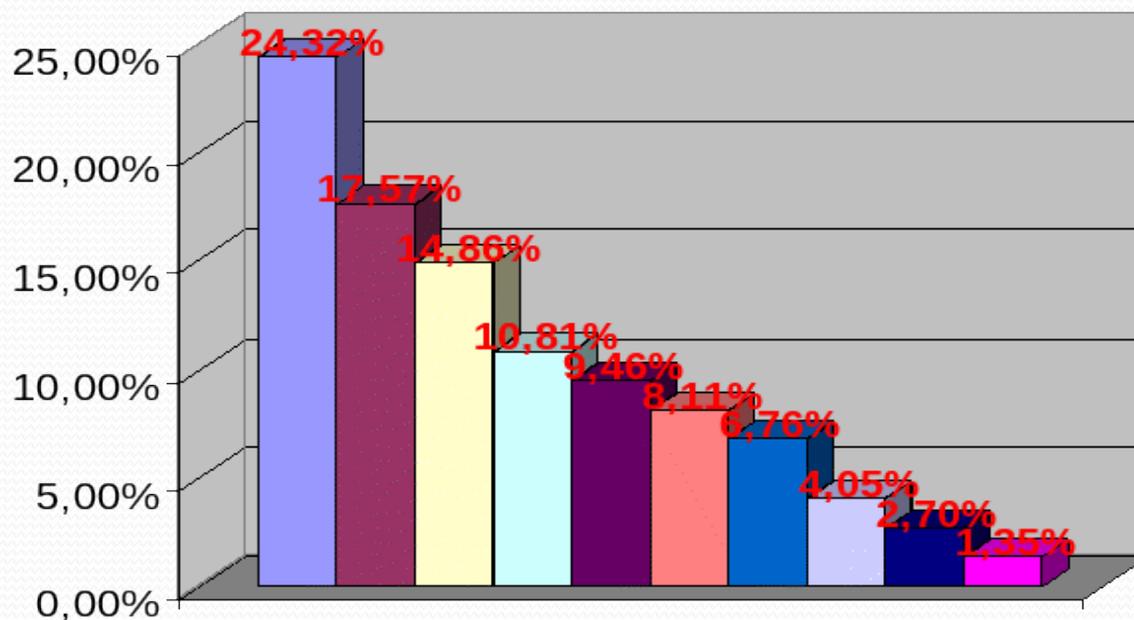
- 3. Психологическая нестабильность**
- 4. Деструктивные соц программы**



По данным ВОЗ на 2018 г.

- Ежегодно около 800 000 человек кончают жизнь самоубийством.
- На каждое самоубийство приходится значительно больше людей, которые совершают попытки самоубийства ежегодно.
- Для общего населения предшествующая попытка самоубийства является самым важным фактором риска самоубийства.
- Самоубийства являются второй ведущей причиной смерти среди молодых людей 15–29 лет.
- На страны с низким и средним уровнем дохода приходится 79% самоубийств в мире.
- В глобальных масштабах для совершения самоубийства чаще всего используются пестициды, повешение и огнестрельное оружие.

Причины самоубийства среди подростков

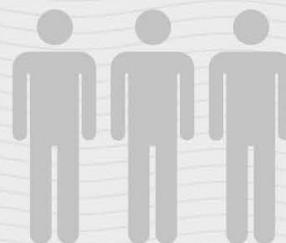


1

- Проблемы в личной жизни
- Проблемы в семье, с родителями
- Проблемы со сверстниками, с учебой, в школе
- Какие-то неудачи в жизни, проблемы с деньгами
- Чувство одиночества
- Нежелание жить и бороться со своими проблемами, безысходность
- Употребление наркотиков и алкоголя
- Невозможность обрести свое место в жизни
- Минутная слабость
- Смерть близкого родственника

ВСЕМИРНАЯ ПСИХИАТРИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ:

наиболее уязвимой в отношении
самоубийства возрастной
группой являются старшие
подростки в возрасте
от 15 до 19 лет



Суицидальное поведение:

- *Демонстративно-шантажное суицидальное поведение* предполагает своей целью не лишение себя жизни, а демонстрацию субъектом этого намерения для привлечения внимания окружающих.
- *Истинное суицидальное поведение* – предполагает своей целью плановое прямое лишение себя жизни вне зависимости от эмоционального состояния и антисуицидальных факторов
- *Аффективное суицидальное поведение* - предполагает свершения суицидальной попытки под действием сильного эмоционального состояния
- *Скрытое суицидальное поведение* – (рискованное поведение, автоцид и т.д.) – при нарушении инстинкта к самосохранению
- *Завершенный суицид* - смерть от нанесенных самому себе повреждений.

Ситуации, наличие которых в жизни ребенка требуют повышенного внимания:



любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая (при этом объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка);



Отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях);



несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;



объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);



случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников;



нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);



личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;



ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником;



резкое изменение социального окружения или уклада жизни (например, в результате смены места жительства).



Факторы риска способствующие возникновению влияния психических вирусов на прогрессирование тенденций к саморазрушению:

- Нарушения внутрисемейного взаимодействия
- Нарушения физического здоровья (хронические, инвалидизирующие или угрожающие жизни заболевания)
- Нарушения психического здоровья (депрессия, тревожные расстройства, зависимости, ПТСР, нарушения пищевого поведения и др.)
- Некоторые личностные особенности (нейротизм, импульсивность, склонность к агрессии и антисоциальным проявлениям, низкая самооценка, амбициозность, перфекционизм)
- Поведенческие особенности (рисковое поведение, самоповреждения, агрессивность, склонность к зависимостям)
- Ранние отношения с противоположным полом и нетрадиционная сексуальная ориентация
- Стресс и уровень поддержки (негативные события жизни, субъективно ощущаемый стресс, проблемы семьи, разрывы романтических отношений, физическое и сексуальное насилие, отвержение группой или травля, жесткие завышенные требования, академический стресс или заброшенность, одиночество и т.д.)

На что следует обратить внимание родителю и педагогу:



устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности;



резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;



любые резкие изменения в привычном поведении (например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым);



прямые или косвенные заявления о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жизнь (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративно-шантажный характер);



рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя (ознакомиться с признаками рискованного поведения, агрессивного поведения, аддиктивного поведения Вы можете в соответствующих памятках);



факты ухода из дома.



К типичной симптоматике относятся:

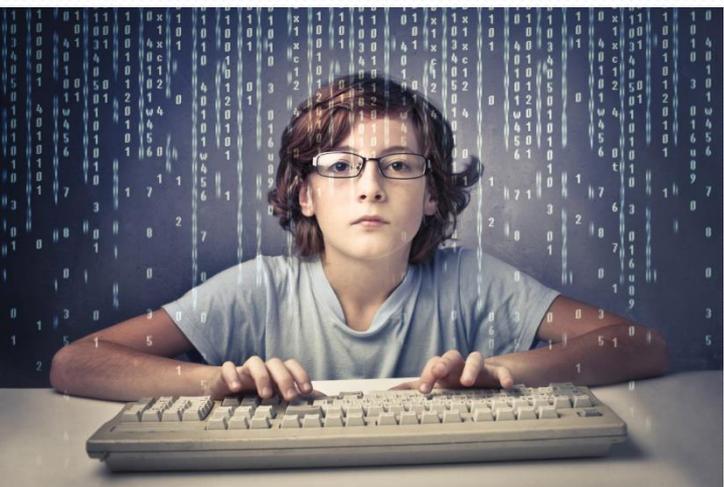
- Устойчивое снижение настроения, переживания своей ненужности (бремени для близких людей), одиночества, чувства неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувства вины;
- Переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль, как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием глубоких чувств к близким людям, разочарованием;
- Вялость, хроническая усталость, безнадежность и беспомощность;
- Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- Поглощенность темой смерти, ее «романтизация», философская составляющая;
- Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- Резкое снижение успеваемости, пропуски школы;
- сложности концентрации внимания;
- Деструктивное, рискованное, девиантное поведение;
- Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- Жалобы на физическую боль
- Пищевые нарушения
- Зависимость от погоды, музыки, фильмов и т.д.
- Изменения сна

Не все из перечисленных симптомов могут присутствовать одновременно. Но, наличие одного или двух поведенческих признаков указывает на то, что ребенок нуждается в помощи специалиста

Антисуицидальные факторы:

- интенсивные эмоциональные предпочтения и симпатии к значимому близкому;
- семейные обязанности;
- выраженное чувство долга;
- концентрацию внимания на состоянии собственного здоровья;
- зависимость от общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружения;
- рассуждения о позоре суицида;
- представление о неиспользованных жизненных возможностях;
- наличие творческих планов, тенденций, замыслов;
- соблюдения эстетических критериев в мышлении (нежелание иметь нехорошим вид даже после смерти).

**По данным психологического отделения ГАУЗ
ДРКБ МЗ РТ 63% детей за 2016-2018гг из
незавершенных суицидальных попыток
состояли в различных интернет сообществах,
тем или иным образом пропагандирующих
депрессивные тенденции
и содержащие контент,
направленный на
саморазрушение
уязвимых личностей,
которыми многими подростки
и являются.**







**ОДНАЖДЫ Я ПОДРУЖИЛСЯ С КАМНЕМ,
А ОН УПАЛ В РЕКУ И УТОНУЛ. ЖАЛЬ,
ВЕДЬ Я К НЕМУ ПРИВЯЗАЛСЯ.**

43Ж

**КОЛЫХАЕТСЯ ЖЕЛЕ
КАК ПОВЕШЕННЫЙ В ПЕТЛЕ**

**ГОРЛО КОЛЕТ ГАЗИРОВКА
КАК УПРУГАЯ ВЕРЁВКА**



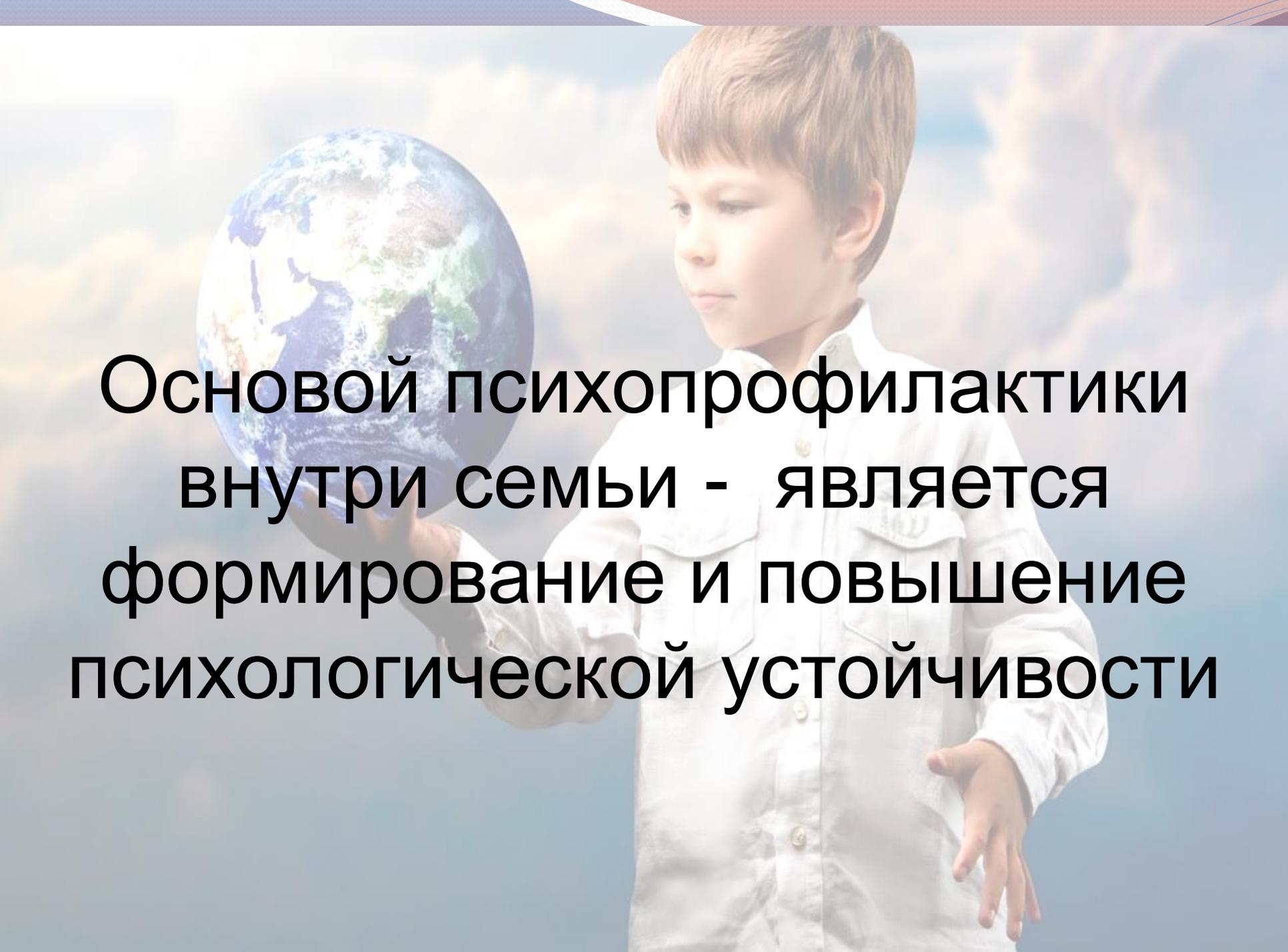


**ОСОЗНАЕШЬ СЪЕВ ЗЕФИР
БОГ ПОКИНУЛ ЭТОТ МИР**

ЧЗЖ



СМЕРТЬ
тоже может быть красивой

A young boy with short brown hair, wearing a white button-down shirt, is shown from the chest up. He is holding a realistic globe of the Earth in his right hand, looking at it with a thoughtful expression. The background is a soft-focus image of a cloudy sky. The text is overlaid on the image in a large, bold, black font.

**Основой психопрофилактики
внутри семьи - является
формирование и повышение
психологической устойчивости**

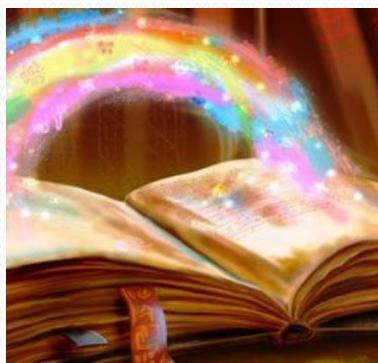
1. Создание и поддержание ценностного и нравственного сознания через родителей



2. Воспитание и развитие эмоционального интеллекта и саморегуляции



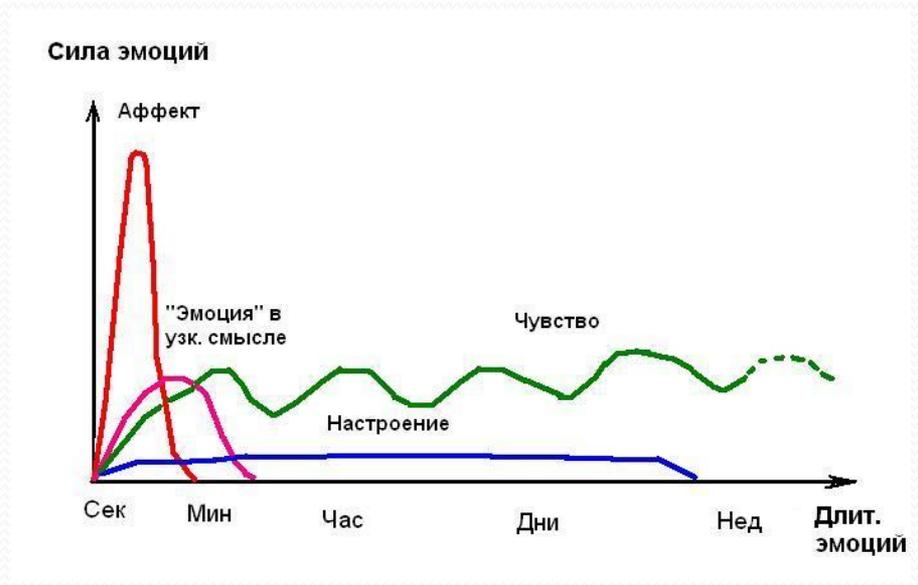
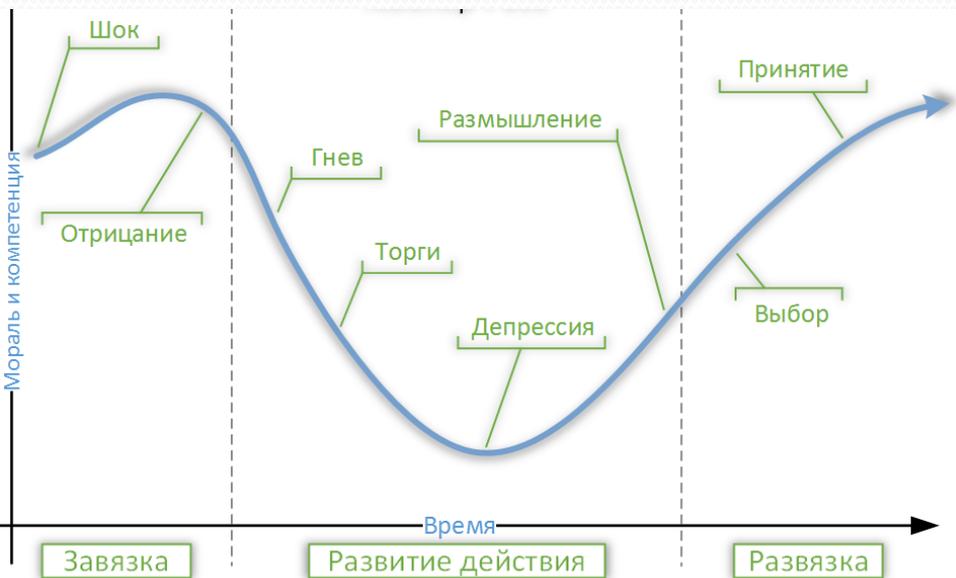
3. Акцентирование внимания на создании и восприятии конструктивного контента и ценностных моментов



4. Поливариативность



5. Динамика психических процессов («Ничто не будет длиться вечно» «Все пройдет, и это тоже»)



10 рекомендаций АРА (*American Psychological Association*), которые следует учитывать в развитии психологической устойчивости:

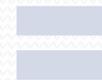
- **Создавайте прочные связи.**
- **Не воспринимайте кризисы как непреодолимые проблемы.**
- **Примите изменения как неотъемлемую часть жизни.**
- **Двигайтесь к цели.**
- **Принимайте решительные меры.**
- **Ищите возможности для саморазвития.**
- **Развивайте позитивное видение себя.**
- **Сохраняйте перспективу и широкий контекст.**
- **Поддерживайте надежду.**
- **Заботьтесь о себе.**
- **Дополнительные индивидуальные способы повышения устойчивости могут быть очень полезны.**

Для повышения качества оказываемой психологической помощи и психопрофилактики как суицидальных попыток, так и тенденций к саморазрушению :

**те же интернет
ресурсы
(по которым было
влияние
деструктивных
психологических
вирусов)**



**и те же
механизмы
воздействия
на
подростков**



**«КУЛЬТ»
здорового
конструктива.**

Куль здорового конструктива:

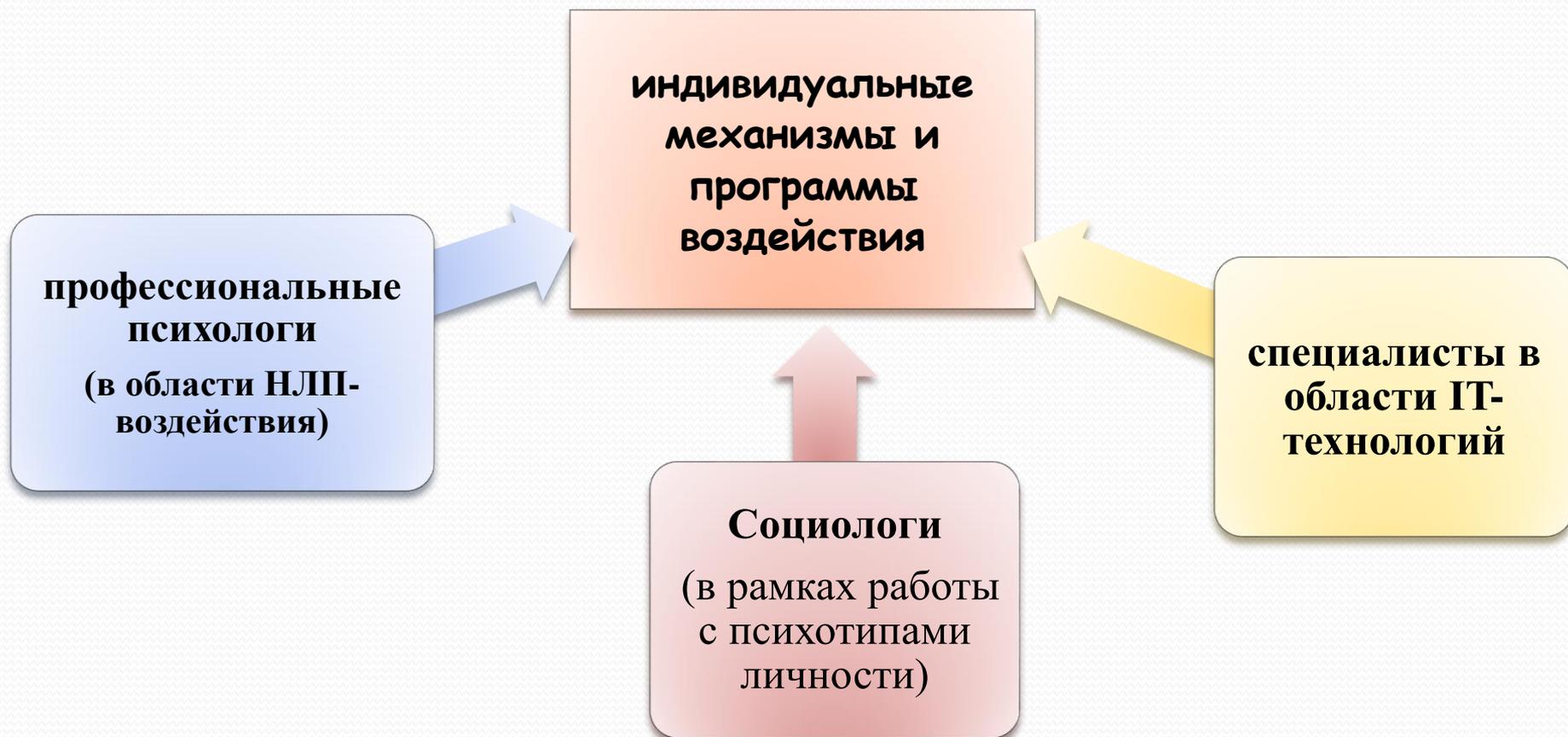
- это новая позитивная парадигма конструктивного мышления основанная на созидании

- информационная кодировка сознания, включающая оптимальные копинг-стратегии для индивидуальных картин мира

- здесь не будет пропаганды того, что опасно. Здесь будут новые возможности, варианты и способы взаимодействия с окружающим миром



Для того чтоб завлечь детей и подростков к этому материалу предлагаем использовать:



Научно-исследовательская лаборатория

- **Профессиональных специалистов в области воздействия на психику человека (психологов, социологов, НЛП-мастеров, маркетологов и т.д.)**
- **Специалисты по безопасности**
- **СМИ, блоггеры, шоу-мэны и т.д.**



Разрабатывать все время обновляющиеся программы, рассчитанные не только на подростков, а воздействующие на сознание, особенно на подсознание людей на всех возрастных этапах развития личности, начиная с пренатального периода:

- программы для СМИ

- разработать приложение для телефонов (например, игру на социально одобряемые достижения)

- привлечь блоггеров, популярных звезд, участников этих программ

- через уже сформированные и подготовленные (специалистами лаборатории) молодежные движения, которые так же используют социальные сети, так же распространять разработанные программы

- для участников разработанных программ и игр должны быть бонусные вознаграждения

The image features two hands, one on the left and one on the right, positioned to form a heart shape. The hands are silhouetted against a bright, glowing sun that creates a lens flare effect. The background is a soft, textured blue and white, suggesting a sky or water surface. The overall mood is warm and affectionate.

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

