

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

# **ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ: ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Гродно  
ГрГУ им. Я.Купалы  
2016

УДК 616.89 – 008.441.44  
ББК 74.58  
Ф 42

Составители:

С.П. Дементьева, врач-психотерапевт Центра охраны здоровья, Т.С. Лукашевич, начальник социально-педагогической и психологической службы Центра охраны здоровья.

Профилактика суицидов: от теории к практике: метод. реком. / сост. С.П. Дементьева, Т.С. Лукашевич. – Гродно: ГрГУ, 2016. – 40 с.

В методических рекомендациях описывается понятие суицида, его природа, мифы и правда о данном явлении, мотивы суицидального поведения, факторы риска и рекомендации для ближайшего социального окружения, содержатся оценочные шкалы для диагностики суицидального поведения, притчи о смысле жизни, приведены тренинговые упражнения, которые позволят обсудить данную проблему в студенческих группах.

Адресованы студентам, кураторам студенческих групп, заместителям деканов по воспитательной и идеологической работе.

**УДК 616.89 – 008.44**  
**ББК 74.58**

© Учреждение образования  
«Гродненский государственный  
университет»

## ОГЛАВЛЕНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ .....	4
2. САМОУБИЙСТВО В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА .....	4
3. МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	5
4. МИФЫ О СУИЦИДЕ .....	6
5. ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ .....	6
5.1 Относительные факторы риска суицидального поведения .....	6
5.2 Факторы текущего состояния .....	9
6. ОЦЕНКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА .....	11
6.1 Рекомендации для ближайшего социального окружения .....	11
6.2 Особенности коммуникации с суицидентом .....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	14
ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ .....	15
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	17
ШКАЛА ОЦЕНКИ РИСКА СУИЦИДА (у взрослых) .....	17
ШКАЛА ОЦЕНКИ РИСКА СУИЦИДА (у детей и подростков) .....	17
ОПРОСНИК ДЕПРЕССИИ БЕКА (BDI) .....	18
ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (HADS) .....	21
ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ .....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	26
ПРИТЧИ О ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ .....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	28
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА .....	28

## ВВЕДЕНИЕ

Суицидальное поведение является одной из серьезных социальных и медицинских проблем в современном обществе. На фоне демографической нестабильности в мире вопрос сохранения психического здоровья и жизни подрастающего поколения приобретает особую значимость и социальную направленность.

Ежегодно во всём мире самоубийства совершают до 1 миллиона человек, включая 163 тысячи в европейском регионе. По данным ВОЗ, самоубийство является 13-й по счёту причиной смерти в мире, а в возрастном диапазоне от 15 до 35 лет оно занимает в Европе второе место после дорожно-транспортных происшествий.

Профилактика суицидального поведения представляет собой важную социальную задачу, осуществление которой возможно только при сотрудничестве и преемственности в работе специалистов различных служб. Психологическое и социальное влияние самоубийства на общество в целом огромно. Если самоубийство происходит в учебном заведении или на рабочем месте, то психологические последствия его сказываются на сотнях людей.

### 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

**Суицидальное поведение** – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

**Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя жизни.

**Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение)** – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.

### 2. САМОУБИЙСТВО В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Исторически первыми формами самоубийств были так называемые ритуальные самоубийства. Это установили археологи, изучавшие гробницы древних царей Шумера и Аккада (III тыс. до н. э., территория современного Ирака). В последний путь вместе с властителем отправлялись воины его личной охраны, принимавшие смертельный яд.

Датские воины считали позором для себя умереть в своей постели или закончить свои дни от болезней или в глубокой старости. Чтобы избежать такого позора, заканчивали жизнь самоубийством. На границе вестготских владений возвышалась высокая скала, носившая название «скала предков», с которой старики бросались вниз и умирали, когда жизнь становилась им в тягость.

В Индии спокойно ожидать своей смерти считалось позором до середины XIX века. Мудрецами называли тех, кто сжигал себя заживо, когда наступала старость или

приходила болезнь. Такая же участь ожидала вдов. В 1817 году в одной только бенгальской провинции покончили с собой 716 вдов, в 1821 году на всю Индию пришлось 2366 таких случаев.

Но все эти примеры нельзя считать самоубийством. Здесь нет добровольного желания смерти, это обязанность, которую налагает общество на своих членов. Во всех этих случаях идёт речь об обязанности умереть, которая вызывается различными причинами – религиозными, нравственными, правовыми, экономическими.

Только на более высоких ступенях культуры мы встречаемся с явлениями самоубийства как сознательного предпочтения смерти.

В этих случаях жизнь для самоубийцы становится ненужной, бесценной и бессмысленной. Он отказывается от неё не потому, что «обязан» принести себя в «жертву», а потому, что добровольно и сознательно предпочитает жизни смерть как прекращение жизни, её страданий, её бессмысленности и т.д.

### 3. МОТИВЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Содержание кризиса, характер пускового конфликта, а также то, как он воспринимается индивидуумом, во многом определяют **мотивы** и смыслы суицидальных действий.

▪ **«Крик о помощи», призыв.** Мотив и смысл суицидального акта (как правило, это суицидальная попытка) – обретение помощи. В представлении страдающего человека иные способы обратить на себя внимание кажутся не действенными.

▪ **Протест, месть, наказание «значимого другого».** Провоцирующими эмоциями суицидального акта в данном случае являются чувство обиды, несправедливости, стыд, гнев. Суицидальные действия (попытка или суицид) бессознательно направлены как на наказание обидчика, так и на принуждение его изменить свое поведение.

▪ **Избежание непереносимой жизненной ситуации.** Провоцируется неприемлемым для индивида изменением жизненной ситуации (развод, долги, перспектива выписки из отделения, уголовное наказание и пр.). С разной степенью осознанности суицидальный акт может использоваться как средство манипуляции другими. Степень его опасности для индивида может оставаться весьма высокой.

▪ **Избежание страдания.** Провоцируется физическими или психологическими страданиями. Смерть или самоповреждение представляется способом их прервать.

▪ **Наказание себя.** Провоцируется гипертрофированным чувством вины. Неадаптивный способ «облегчения» чувства вины – самонаказание, в том числе с помощью суицидальных актов.

▪ **Жертвоприношение.** Провоцируется потребностью «искупить вину» за реальные или фантазийные (в случае депрессии, бреда) действия.

▪ **Воссоединение.** Мотив, исходящий из фантазии о воссоединении с любимым человеком после смерти. Такие представления могут становиться актуальными при переживании тяжёлой утраты.

Как правило, суицидальный акт движется более чем одним мотивом. Например, депрессивный пациент может испытывать как потребность в самонаказании, так и в демонстрации своего страдания с целью поиска помощи.

#### **4. МИФЫ О СУИЦИДЕ**

Люди очень не любят брать на себя ответственность за кого-либо. Мы склонны выдумывать себе **мифы**, которые облегчают нам жизнь. Одни из них касаются самоубийц. Ниже приведены наиболее часто используемые нами мифы о суицидах и людях, их совершающих.

- Люди, которые говорят про самоубийство, никогда не совершают его на самом деле. На основе исследования Э. Шнейдмана и его коллег сделано заключение, что подавляющее большинство самоубийств имеют отчётливо распознаваемую предсуицидальную фазу.

- Человек, совершивший самоубийство (или его попытку), действительно хотел умереть, он сделал свой выбор, право на который есть у каждого. А, горькая правда в том, что люди умирают из-за равнодушия окружающих, когда вместо реальной поддержки им советуют «не бери в голову» или «всё это ерунда». Попытка суицида – это крик о помощи, услышанный порой слишком поздно.

- Суициденты постоянно думают о смерти. На самом деле это не так, такие люди находятся в состоянии испуга. Им хочется жить, но они не знают, что делать дальше. Мысли о смерти кратковременны. Их цель – прекращение острой душевной боли или изменение ситуации в свою пользу, т.е. подсознательно они хотят остаться в живых.

- Суицид совершают люди, которые не желают принимать помощь других. Наоборот, разговоры, угрозы, попытки самоубийства являются «криком души», который не был услышан.

- Улучшение, которое наступает после суицидального кризиса, свидетельствует о снижении угрозы самоубийства. На самом деле человек имеет больше шансов совершить суицид, если предыдущая попытка была неудачной.

- Суицид – наследственная болезнь. Она передаётся от одних членов семьи другим. Никаких доказательств этому не существует.

#### **5. ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Среди факторов риска суицидального поведения выделяют относительные факторы риска и факторы текущего состояния.

##### **5.1 Относительные факторы риска суицидального поведения**

Это группа факторов, которая описывает принадлежность к группе риска, указывает на наличие предпосылок, увеличивающих риск суицидального поведения. К основным факторам суицидального риска принято относить социально-демографические, биографические, индивидуально-психологические, медицинские.

##### **I. Социально-демографические факторы суицидального риска.**

- Пол.

Уровень суицидов у мужчин в 3-6 раз выше, чем у женщин. Уровень суицидальных попыток, наоборот, выше примерно в 1,5 раза среди женщин.

- **Возраст.**

Максимум суицидальных попыток приходится на молодой возраст – 20-29 лет. Уровень суицидов увеличивается с возрастом, и достигает максимума после 45-ти лет.

- **Семейное положение.**

Уровень суицидов выше среди лиц, не состоящих в браке, разведенных, вдовых, бездетных и проживающих в одиночестве.

- **Образование и профессиональный статус.**

Уровень суицидов выше среди лиц, имеющих высшее образование и высокий профессиональный статус. Увеличение риска суицидов связано с нарушением профессионального стереотипа и изменением социального статуса (потеря работы, выход на пенсию, статус безработного).

- **Религия.**

Уровни суицидов выше среди атеистов, по сравнению с верующими.

## **II. Биографические факторы суицидального риска.**

- **Суицидальные попытки в прошлом.**

До 30 % лиц, совершавших суицидальные попытки, предпринимают повторные суицидальные действия, риск повтора особенно высок в течение 3-х месяцев после совершения суицидальной попытки.

- **Суицидальное поведение «значимых других».**

В некоторых случаях большое значение имеет копирование поведения эмоционально значимых лиц (родственников, друзей, кумиров, исторических личностей, религиозных лидеров).

- **Другие анамнестические факторы риска.**

Среди других биографических факторов риска часто выделяют наличие психической патологии у близких родственников, суицидов и суицидальных попыток в биографии биологических родственников, воспитание в условиях отсутствия родительской привязанности, систематическое насилие (физическое, психологическое, сексуальное) со стороны родных и близких, лиц из ближайшего окружения в возрасте 13–15 лет.

- **Переживаемый или недавний кризис.**

К этой группе факторов часто относят тяжелые, напряженные межличностные отношения (в семье, профессиональной среде, с родными, близкими, лицами из ближайшего окружения), «безответная любовь», смерть близких родственников (детей, мужа, жены, особенно в преклонном возрасте), одиночество, социальная изоляция.

## **III. Индивидуально-психологические факторы суицидального риска.**

Данные факторы отражают не столько риск суицидального поведения, сколько возможность сниженной толерантности личности к эмоциональным нагрузкам, дезадаптивного поведения в условиях стресса. К таким факторам принято относить следующие личностные особенности:

- эмоциональная неустойчивость, особенно в периоды возрастных кризов (пубертатный – у подростков, инволюционный – у лиц преклонного возраста);

- эмоциональная зависимость, острая потребность в близких, но напряженных эмоциональных контактах с родными, близкими, лицами из ближайшего и профессионального окружения;
- импульсивность в поведении, максимализм, категоричность, незрелость суждений;
- неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка;
- напряженность потребностей, сильно выраженное желание достижения целей;
- низкая способность к образованию компенсаторных механизмов, устранению стрессового фактора;
- тревожность и гипертрофированное чувство вины;
- отсутствие глубоких эмоциональных связей, острая потребность любви к себе со стороны близких и любимых людей (в юношеском возрасте утрата значимой связи означает крах). Эта особенность формируется, как правило, в неполных семьях с «женским воспитанием».

#### **IV. Медицинские факторы суицидального риска**

##### **Психическая патология.**

Психические расстройства являются серьезнейшим фактором риска суицида. Согласно результатам исследований ВОЗ, во многих случаях состояние человека на момент суицида соответствует критериям диагноза какого-либо психического расстройства. Самые частые среди них - расстройства настроения, расстройства личности и зависимость от психоактивных веществ, шизофрения и другие психозы.

**Депрессия.** Риск суицида у пациентов, страдающих депрессией, является очень высоким (8-30%) независимо от характера и течения расстройства.

**Синдром зависимости от алкоголя.** От 10 до 22% лиц, совершающих суицид, страдают алкогольной зависимостью.

**Синдром зависимости от наркотиков.** Риск совершения суицида возрастает в 15-30 раз у лиц, страдающих наркотической зависимостью.

**Шизофрения.** Риск суицида в этой группе составляет 10-12%.

**Расстройства личности.** Максимальный риск суицидального поведения (3-9%) связан с эмоционально-неустойчивым расстройством личности, для которого характерны быстрые смены настроения, напряжённые межличностные отношения, импульсивность, чувство «опустошённости» и «бессмысленности», мышление в «чёрно-белых тонах».

**Другие психические расстройства.** Высокий суицидальный риск может быть связан с такими расстройствами как нервная анорексия, паническое расстройство, расстройства, связанные со стрессом и др.

##### **Соматическая патология.**

Связь между соматической патологией и суицидальным поведением очень велика. По данным исследований, примерно 70% людей, совершающих самоубийство, страдают острым или хроническим заболеванием на момент смерти. Около 50% из этой группы страдают сочетанием психического расстройства и соматического заболевания.

Наибольший риск суицида связан со следующими состояниями: эпилепсия; онкологические и заболевания органов кроветворения; сердечно-



сосудистые заболевания (ИБС); заболевания органов дыхания (астма, туберкулёз); врождённые и приобретенные уродства; потеря физиологических функций; ВИЧ-инфекция; состояния после тяжёлых операций и трансплантации донорских органов и тканей; среди больных с искусственной почкой.

Наиболее опасной ситуацией в отношении совершения суицидальных действий является сочетание нескольких факторов риска суицидального поведения как из одной группы факторов, так и из нескольких групп факторов.

## **5.2 Факторы текущего состояния**

Эта группа факторов описывает реальное поведение человека, его текущее психологическое состояние, собственно представляет собой признаки суицидального поведения.

Практически 90% лиц, совершающих самоубийство, в течение последней недели (или более продолжительного срока) перед самоубийством демонстрируют так называемые предвестники самоубийства – доступные для наблюдения факты, явления, предвещающие и в каком-то смысле предсказывающие предстоящее самоубийство. Люди прямо или косвенно дают понять, что собираются вскоре уйти из жизни.

**\*Словесные предвестники** - это угрозы совершить самоубийство или слова о подобном решении. Нередко высказывания носят *прямой* характер («Я покончу с собой»), но чаще суицидальные тенденции проявляются в *косвенных* угрозах типа: «Не хочу быть больше обузой...», «Лучше не жить, чем так страдать...», «Теперь я больше никого не побеспокою...», «Я вам больше не помешаю...», «Вы меня больше не увидите...» и т.п. Такие высказывания можно трактовать как прощание или намеки на то, что в ближайшее время человека не станет («В следующем году меня уже здесь не будет», «Мы видимся в последний раз», «Вы меня больше не увидите», «Спасибо за все», «Без меня жизнь хуже не будет», «Скоро я перестану мучиться (или вас мучить)»).

Это могут быть разговоры или фантазии о собственной смерти, о загробном мире, переселении душ или вопросы об этом («Ты веришь в переселение душ?», «Когда-нибудь я, может быть, вернусь в этот мир» и т.п.).

**\*Поведенческие предвестники** самоубийства. Это резкие изменения привычного поведения человека. То есть оно резко меняется, как-то вдруг, непонятно почему, неожиданно для вас. Существенно не то, что это поведение не соответствует общепринятым нормам, а то, что оно не такое, каким было раньше.

### **Изменения в поведении человека могут быть самыми разными:**

• **Необычное для данного индивида или социального контекста поведение, смена стереотипа поведения.** Например, прекращение всех социальных контактов, эмоциональное «оцепенение» в ситуации стресса, неадекватное ситуации «приподнятое» настроение, «эпатирующее» поведение, эскейп-реакции (уход из дома).

Необходимо обращать внимание, когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской

веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

В некоторых случаях человек становится замкнутым, обособленным, стремится к уединению и отчуждению, «уходит в себя». Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, изоляция становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится друзей и товарищей.

➤ *Признаки «прощания».* Например, раздача подарков, долгов окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта акция – прямой предвестник грядущего несчастья. В таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений человека.

➤ *Степень планирования суицида.* Чёткие представления человека о времени, месте и способе суицидальных действий связаны с большим риском их реализации.

➤ *Наличие средств суицида* (накапливание медикаментов, наличие огнестрельного оружия, ядохимикатов и пр.). Риск увеличивается при наличии доступа к средствам, о которых думает человек, склонный к суициду.

➤ *Нарушение сна.* Человек спит весь день, или, наоборот, теряет сон, пробуждается на несколько часов раньше, и особенно в эти часы беспокоят наиболее тягостные мысли и переживания.

➤ *Человек перестает следить за внешним видом, пренебрегает личной гигиеной.*

➤ *Резкое снижение успеваемости в школе или успешности на работе.*

➤ *Употребление алкоголя, наркотических средств, психотропных, токсических или других одурманивающих веществ.*

➤ *Нарушение аппетита.* Отсутствие или, наоборот, повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

➤ *Капризность, привередливость.* Каждый из нас время от времени хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками суицида.

➤ *Депрессия.* Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении.

➤ *Страх, тревога.* Различные варианты тревоги (тревожно-фобическое, паническое расстройство) увеличивают риск совершения самоубийства.

➤ *Агрессивность.* Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь

окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны окружающих.

➤ *Безнадежность.* Можно сказать, что человек «не видит» будущих перспектив, возможности продолжения своей жизни, а если и видит, то только в темно окрашенных тонах, наполненной тяжелыми переживаниями.

➤ *Тяжесть психосоциального стрессора.* Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слову может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастие с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, приводящие к суициду.

Около 10 % самоубийц не дают никаких сигналов (предвестников). Они способны скрывать свои планы и внешне выглядеть вполне нормально.

## **6. ОЦЕНКА СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА**

Основными «инструментами» педагогов и психологов для оценки суицидального риска является беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации. В качестве дополнительных средств оценки суицидального риска рекомендуется использовать оценочные шкалы (смотрите в Приложении № 1).

### **6.1 Рекомендации для ближайшего социального окружения**

1. При малейшем упоминании о смерти, скептическом отношении к жизни и всем ее радостям и фразам типа «вот бы уснуть и не проснуться» стоит отнестись очень серьезно.

2. Существует общее правило, согласно которому окружающим людям (нам с вами) стоит относиться к подобным высказываниям насторожено. Правило гласит: если в каких-то высказываниях человека звучит нечто непонятное или имеющее скрытый подтекст, касающийся вопросов жизни и смерти, следует задать проясняющий вопрос: «Что ты конкретно подразумеваешь под этими словами (замечаниями)?».

3. И если и после получения ответа у вас возникло подозрение, что речь идет о суицидальных намерениях, то следует спросить прямо: «Ты имеешь в виду самоубийство?».

4. Если это подтвердилось, срочно обращайтесь к специалисту, это именно тот случай, когда опыты самолечения (а практически все мы самоуверенно считаем себя хорошими психологами) могут оказаться фатальными.

5. Информирование родственников студента о суицидальной опасности или действиях.

6. Обеспечение непрерывного наблюдения за обучающимся, склонному к совершению суицида.

7. Привлечение для консультации психолога или врача-психотерапевта (с согласия родителей или официальных опекунов для несовершеннолетних).

8. Ни в коем случае нельзя высмеивать таких людей: человек, заявляющий вслух о своем суицидальном намерении, в состоянии предпринять такую попытку под влиянием любого толчка, и таким толчком может стать и смех.

9. Психологи доказали (а те, кто совершал попытки, подтвердили): человек до последнего момента надеется на помощь. И в силах близких помочь ему, даже если это всего лишь игра.

10. Можно попытаться создать для самоубийц массу проблем, мешающих им покончить с жизнью. К таким мерам можно отнести, например, барьеры, которые препятствуют человеку спрыгнуть с моста, ограничения на приобретение огнестрельного и холодного оружия, ограничение торговли сильнодействующими лекарственными препаратами и ядохимикатами. Эти меры, во-первых, дадут отсрочку во времени, в течение которой мысли самоубийцы могут измениться, а во-вторых, предоставляют возможность вмешаться в ситуацию третьему лицу.

11. Проведение просветительских бесед и психологических тренингов на тему ценности жизни и отношения к жизненным трудностям (пример упражнений для психологического тренинга смотрите в Приложении 2, 3).

12. Однако существуют ситуации, когда мы должны действовать особенно быстро и решительно, поскольку речь идет о необходимости госпитализации в стационар.

#### **Госпитализация в стационар показана:**

- \* во всех случаях повторных суицидных попыток;
- \* при наличии психических расстройств;
- \* при наличии высокого риска суицидных действий:
  - устойчивых мыслей о самоубийстве;
  - высоком уровне решимости умереть в ближайшем будущем (в течение ближайших часов или дней);
  - существовании плана, в котором используется насильственный и высоко летальный метод;
  - беспокойстве или панике;
  - неблагоприятной семейной ситуации.

#### **6.2 Особенности коммуникации с суицидентом**

- ❖ сохранять понимающую и вежливую позицию;
- ❖ дать необходимые объяснения о чувствах и поведении человека в кризисе;
- ❖ принять то, что мы не всегда можем предупредить суицид;
- ❖ принять то, что суицид – это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание;
- ❖ говорить о чувствах, иначе изоляция человека, склонного к совершению суицида, усиливается;

- ❖ учиться справляться с собственными страхами, в том числе через осмысление предмета и осознание его значения для себя;
- ❖ избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
- ❖ проявлять уважение к мнению и ценностям собеседника;
- ❖ избегать невыполнимых обязательств;
- ❖ иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- ❖ избегать принятия решений «вместо» суицидента.

При контакте с таким человеком следует соблюдать баланс между дистанцией и близостью, между эмпатией и уважением.

Часто суицидент высказывает свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.

### **Примерный план построения беседы с человеком, склонным к совершению суицида:**

1. Нужно выяснить, не изменились ли у него привычки сна, еды, не стал ли он спать меньше обычного или, наоборот, больше обычного, рано просыпаться.
2. Какие изменения произошли в последнее время в его жизни? Спросите, пережил ли он недавно какую-то тяжелую потерю: развод родителей, потерю близкого друга, подруги, родителя? Совершал ли в семье кто-то покушение на свою жизнь?
3. Что этот кризис для него означает?
4. Как он раньше разрешал существующие проблемы и почему не получается сейчас?
5. Что бы ему сейчас помогло лучше себя чувствовать?
6. С чего бы он начал, если бы хотел что-то изменить?
7. Кто может его в этом поддержать?
8. Есть ли люди, которым он доверяет, и кто это?
9. С чем, по его мнению, связан этот кризис?
10. Нужно спрашивать, не думал ли он о самоубийстве. Сам факт вынесения этого вопроса на обсуждение не заставляет человека думать о суициде. И, конечно, не заставляет его сделать это. И если на самом деле были суицидальные мысли, то, если он расскажет вам об этом, для него, возможно, в этом будет облегчение.
11. И если он говорит, что он думал об этом, то спросите: «А у тебя и план есть?»
12. Если он говорит «да», спросите, есть ли способы приведения его в исполнение?
13. Затем спросите: «А что тебя останавливает?» Он может сказать: «Религия, мои родители будут в отчаянии» или: «Я очень боюсь этого шага»
14. Нужно спросить напрямую, пытался ли он совершить суицид? И может так случиться, что вы первый человек, которому он это рассказал.
15. Спросите, не было ли у него друзей, которые бы совершали покушение на свою жизнь?
16. Что изменится, если он покончит с собой?

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самоубийство является сложным многоплановым феноменом, привлекающим внимание специалистов служб охраны психического здоровья, врачей всех профилей, психологов и педагогов, социологов и в целом всех людей во все времена. Сегодня оно представляет собой серьезную угрозу общественного здоровья, требующую постоянного внимания. Профилактика самоубийств, помимо усилий специалистов в области суицидологии, предусматривает повышение уровня знаний работников учебных заведений, что является важным условием эффективности профилактических программ.

В качестве принципиальных положений, тезисов в контексте рассматриваемой проблемы можно выделить следующее:

1. Самоубийство – защитная реакция личности в ответ на невозможность конструировать своё поведение в условиях стресса.
2. Суицидальное поведение зависит от множества факторов, совершается в особых, экстремальных для индивида ситуациях и предпринимается по разным мотивам и с разными целями.
3. Все суициденты, независимо от диагностической принадлежности, проявляют объективные (изменения поведения) и субъективные (эмоциональные сдвиги) признаки социально-психологической дезадаптации.
4. Социально-психологическая дезадаптация личности возникает под влиянием различного рода психотравмирующих и стрессогенных факторов, в том числе в результате нарушения механизмов взаимодействия между индивидом и его социальным окружением.
5. В любом случае суицид является результатом личностной переработки конфликтной ситуации.

## ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

### *Телефоны доверия*

- Социально-педагогическая и психологическая служба Центра охраны здоровья учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
  - тел.: **41-02-27** (по будням с 8.30 до 17.00)
  - e-mail: [SPPS\\_GRSU@mail.ru](mailto:SPPS_GRSU@mail.ru)
- В трудной жизненной ситуации можно звонить по телефону доверия - **170** (бесплатно, 8.00 – 24.00)
  - Skype: Help170
  - e-mail: [Help170@mail.ru](mailto:Help170@mail.ru)
  - Группа в VK: Телефон доверия 170
- Экстренная психологическая помощь в Гродно - **165**
- Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-Наркология»
  - 230003 г. Гродно, пр. Космонавтов, 60/6,
  - тел.: (0152) **75-12-21**
  - e-mail: [narco@mail.grodno.by](mailto:narco@mail.grodno.by)
  - Интернет-сайт: [mmc.grodno.by](http://mmc.grodno.by)
- Республиканский «Телефон доверия» для наркологических пациентов
  - тел. **8 801100 21 21** (по будням с 9 00 до 17 00)

## РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Гроллман, Э. Суицид: первенция, интервенция, поственция / Э.Гроллман // Суицидология: прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах / составитель А.Н. Моховиков. - М.: Когито-Центр, 2001. - С. 270–352.
2. Ласый, Е.В. Оценка суицидального риска, кризисное вмешательство и профилактика суицидального поведения: Учеб.-метод. Пособие / Е.В. Ласый. Минск.: БелМАПО, 2011. – 67 с.
3. Пятницкая, И.В., Ласый, Е.В., Навицкая, Е.В., Данилова, Е.Л. Оценка суицидального риска и профилактика суицидального поведения у детей и подростков (руководство для педагогов, психологов и других специалистов учреждений образования) /И.В. Пятницкая, Е.В. Ласый, Е.В. Навицкая, Е.Л. Данилова //Вестник МГИРО.- 2011. - № 2(4).
4. Ласый, Е.В. Определение и критерии термина «парасуицид» / Е.В. Ласый // Вестник Белорусской ассоциации психиатров. – 1997. – № 3. – С. 37–39.
5. Психология: словарь под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Изд-во политической литературы, 1990. – 496 с.
6. Шнейдман, Э. Десять общих черт самоубийств и их значение для психотерапии / Э. Шнейдман // Суицид: хрестоматия по суицидологии. – К.: А. Л. Д., 1996. - С. 177–182.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### ШКАЛА ОЦЕНКИ РИСКА СУИЦИДА (у взрослых)

Фактор	Значение фактора в баллах	Баллы
Пол	1 – мужской; 0 – женский	
Возраст	1 – 40 – 55 лет	
Проживание	1 – сельский житель	
Образование	1 – средне специальное	
Социальный статус	1 – в браке, проживает с семьей	
Депрессия* снижение аппетита, настроение, плохой сон, чувство беспомощности, безысходности, подавленности, вины	1 – если есть	
Парасуициды (попытки самоубийства) в анамнезе*	1 – если есть	
Злоупотребление алкоголем, ПАВ*	1 – если есть	
Недавняя потеря «значимого другого»*	1 – если есть	
Болезнь*	1 – если хроническая, инвалидизирующая.	

#### Примечание

\*- фактор высокой значимости

**3 – 4 балла** (в т.ч. если есть один фактор высокой значимости) – имеется риск совершения самоубийства. Нуждается в консультации психологом.

**5 и более баллов** (в т.ч. если есть два и более факторов высокой значимости) – высокий риск совершения самоубийства. Нуждается в консультации психотерапевтом и (или) психиатром.

**Болезнь** – хроническое прогрессирующее заболевание любой этиологии, в т.ч. психическое расстройство, включающее наряду с другими, синдром зависимости от ПАВ (алкоголя, наркотиков).

### ШКАЛА ОЦЕНКИ РИСКА СУИЦИДА (у детей и подростков)

Фактор	Значение фактора в баллах	Баллы
Возраст	1-15-19 лет	
Пол	1-женский	
Парасуициды (попытки самоубийства)	1 – если есть	
Прямые или косвенные сообщения пациента о суицидальных намерениях	1 – если есть	
Индивидуально-психологические особенности резкие перепады настроения; выраженная тревожность; депрессивность, чувство неполноценности, одиночества, безнадёжности; эгоцентричность; проблемы половой идентичности.	1- если есть две из перечисленных черт личности	

<b>Ситуационные индикаторы</b> смерть значимого человека; «несчастливая» любовь; трудности с учёбой; насилие (в т.ч. сексуальное); унижение, предательство, шантаж; денежные долги; угроза физической расправы, тюремного заключения; нежелательная беременность, аборт; тяжёлая болезнь.	<b>1</b> – если есть хотя бы одно из негативных событий	
<b>Семейные индикаторы</b> сирота; семейное неблагополучие; развод родителей; суициды, суицидальные попытки в истории семьи; одиночество в семье.	<b>1</b> – если есть хотя бы одна из перечисленных особенностей	
<b>Поведенческие индикаторы</b> употребление алкоголя, наркотиков и их аналогов; агрессивное и/или антисоциальное поведение; демонстративность и импульсивность в поведении; поведение с риском для жизни.	<b>1-</b> если есть две из перечисленных особенностей поведения	
<b>Общее количество баллов</b>		

**При общем балле 3 и выше (7-8 баллов – очень высокий риск) подлежит направлению на консультацию к психотерапевту.**

## **ОПРОСНИК ДЕПРЕССИИ БЕКА (BDI)**

Инструкция: «В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе»

1.
  - 0 Я не чувствую себя расстроенным, печальным.
  - 1 Я расстроен.
  - 2 Я все время расстроен и не могу от этого отключиться.
  - 3 Я настолько расстроен и несчастлив, что не могу это выдержать.
2.
  - 0 Я не тревожусь о своем будущем.
  - 1 Я чувствую, что озадачен будущим.
  - 2 Я чувствую, что меня ничего не ждет в будущем.
  - 3 Мое будущее безнадежно, и ничто не может измениться к лучшему.
3.
  - 0 Я не чувствую себя неудачником.
  - 1 Я чувствую, что терпел больше неудач, чем другие люди.
  - 2 Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я вижу в ней много неудач.
  - 3 Я чувствую, что как личность я - полный неудачник.
- 4.

- 0 Я получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
  - 1 Я не получаю столько же удовлетворения от жизни, как раньше.
  - 2 Я больше не получаю удовлетворения ни от чего.
  - 3 Я полностью не удовлетворен жизнью и мне все надоело.
- 5.
- 0 Я не чувствую себя в чем-нибудь виноватым.
  - 1 Достаточно часто я чувствую себя виноватым.
  - 2 Большую часть времени я чувствую себя виноватым.
  - 3 Я постоянно испытываю чувство вины.
- 6.
- 0 Я не чувствую, что могу быть наказанным за что-либо.
  - 1 Я чувствую, что могу быть наказан.
  - 2 Я ожидаю, что могу быть наказан.
  - 3 Я чувствую себя уже наказанным.
- 7.
- 0 Я не разочаровался в себе.
  - 1 Я разочаровался в себе.
  - 2 Я себе противен.
  - 3 Я себя ненавижу.
- 8.
- 0 Я знаю, что я не хуже других.
  - 1 Я критикую себя за ошибки и слабости.
  - 2 Я все время обвиняю себя за свои поступки.
  - 3 Я виню себя во всем плохом, что происходит.
- 9.
- 0 Я никогда не думал покончить с собой.
  - 1 Ко мне приходят мысли покончить с собой, но я не буду их осуществлять.
  - 2 Я хотел бы покончить с собой.
  - 3 Я бы убил себя, если бы представился случай.
- 10.
- 0 Я плачу не больше, чем обычно.
  - 1 Сейчас я плачу чаще, чем раньше.
  - 2 Теперь я все время плачу.
  - 3 Раньше я мог плакать, а сейчас не могу, даже если мне хочется.
- 11.
- 0 Сейчас я раздражителен не более, чем обычно.
  - 1 Я более легко раздражаюсь, чем раньше.
  - 2 Теперь я постоянно чувствую, что раздражен.
  - 3 Я стал равнодушен к вещам, которые меня раньше раздражали.
- 12.
- 0 Я не утратил интереса к другим людям.
  - 1 Я меньше интересуюсь другими людьми, чем раньше.
  - 2 Я почти потерял интерес к другим людям.
  - 3 Я полностью утратил интерес к другим людям.

13.

- 0 Я откладываю принятие решения иногда, как и раньше.
- 1 Я чаще, чем раньше, откладываю принятие решения.
- 2 Мне труднее принимать решения, чем раньше.
- 3 Я больше не могу принимать решения.

14.

- 0 Я не чувствую, что выгляжу хуже, чем обычно.
- 1 Меня тревожит, что я выгляжу старым и непривлекательным.
- 2 Я знаю, что в моей внешности произошли существенные изменения, делающие меня непривлекательным.
- 3 Я знаю, что выгляжу безобразно.

15.

- 0 Я могу работать так же хорошо, как и раньше.
- 1 Мне необходимо сделать дополнительное усилие, чтобы начать делать что-нибудь.
- 2 Я с трудом заставляю себя делать что-либо.
- 3 Я совсем не могу выполнять никакую работу.

16.

- 0 Я сплю так же хорошо, как и раньше.
- 1 Сейчас я сплю хуже, чем раньше.
- 2 Я просыпаюсь на 1-2 часа раньше, и мне трудно заснуть опять.
- 3 Я просыпаюсь на несколько часов раньше обычного и больше не могу заснуть.

17.

- 0 Я устаю не больше, чем обычно.
- 1 Теперь я устаю быстрее, чем раньше.
- 2 Я устаю почти от всего, что я делаю.
- 3 Я не могу ничего делать из-за усталости.

18.

- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
- 1 Мой аппетит стал хуже, чем раньше.
- 2 Мой аппетит теперь значительно хуже.
- 3 У меня вообще нет аппетита.

19.

- 0 В последнее время я не похудел или потеря веса была незначительной.
- 1 За последнее время я потерял более 2 кг.
- 2 Я потерял более 5 кг.
- 3 Я потерял более 7 кг.

Я намеренно стараюсь похудеть и ем меньше (отметить крестиком).

ДА \_\_\_\_\_ НЕТ \_\_\_\_\_

20.

- 0 Я беспокоюсь о своем здоровье не больше, чем обычно.
- 1 Меня тревожат проблемы моего физического здоровья, такие, как боли, расстройство желудка, запоры и т.д.

- 2 Я очень обеспокоен своим физическим состоянием, и мне трудно думать о чем-либо другом.
  - 3 Я настолько обеспокоен своим физическим состоянием, что больше ни о чем не могу думать.
- 21.
- 0 В последнее время я не замечал изменения своего интереса к сексу.
  - 1 Меня меньше занимают проблемы секса, чем раньше.
  - 2 Сейчас я значительно меньше интересуюсь сексуальными проблемами, чем раньше.
  - 3 Я полностью утратил сексуальный интерес.

Обработка и интерпретация результатов.

Каждый симптом оценивается по 4-балльной шкале интенсивности. За ответы 0 начисляется 0 баллов, 1 – 1 балл, 2 – 3 балла, 3 – 4 балла. Подсчитывается общее количество баллов.

Критерии определения тяжести депрессии:

- 0 - 9 баллов – отсутствие депрессивных симптомов;
- 10 -15 баллов – легкая депрессия (субдепрессия);
- 16 – 19 баллов – умеренная депрессия;
- 20 – 29 баллов – выраженная депрессия;
- 30-63 баллов – тяжелая депрессия.

## ГОСПИТАЛЬНАЯ ШКАЛА ТРЕВОГИ И ДЕПРЕССИИ (HADS)

Инструкция: прочитайте внимательно каждое утверждение и выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной.

<i>Утверждение</i>		<i>Вариант ответа</i>	
<b>1</b>	Я испытываю напряжённость, мне не по себе	всё время	3
		часто	2
		время от времени, иногда	1
		совсем не испытываю	0
<b>2</b>	То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство	определённо это так	0
		наверное, это так	1
		лишь в очень малой степени	2
		это так	3
<b>3</b>	Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться	определённо это так, и страх очень сильный	3
		да, это так, но страх не очень	2

		сильный иногда, но это меня не беспокоит совсем не испытываю	1 0
<b>4</b>	Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное	определённо это так наверное, это так лишь в очень малой степени это так совсем не способен	0 1 2 3
<b>5</b>	Беспокойные мысли крутятся у меня в голове	постоянно большую часть времени время от времени и не так часто только иногда	3 2 1 0
<b>6</b>	Я испытываю бодрость	совсем не испытываю очень редко иногда практически всё время	3 2 1 0
<b>7</b>	Я легко могу сесть и расслабиться	определённо это так наверное, это так лишь изредка это так совсем не могу	0 1 2 3
<b>8</b>	Мне кажется, что я стал всё делать очень медленно	практически всё время часто иногда совсем нет	3 2 1 0
<b>9</b>	Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь	совсем не испытываю иногда часто очень часто	0 1 2 3
<b>10</b>	Я не слежу за своей внешностью	определённо это так я не уделяю этому столько времени, сколько нужно может быть, я стал меньше уделять этому внимания я слежу за собой так же, как и раньше	3 2 1 0
<b>11</b>	Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться	определённо это так наверное, это так лишь в некоторой степени это так совсем не испытываю	3 2 1 0
<b>12</b>	Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения	точно так же, как и обычно да, но не в такой степени, как раньше	0 1

		значительно меньше, чем обычно совсем так не считаю	2 3
<b>13</b>	У меня бывает внезапное чувство паники	очень часто довольно часто не так уж часто совсем не бывает	3 2 1 0
<b>14</b>	Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы	часто иногда редко очень редко	0 1 2 3

Обработка и интерпретация полученных данных.

- подшкала А – «тревога».

При обработке результатов складываются баллы, полученные по этой шкале.

Интерпретация:

- 0-7 баллов — норма;
- 8-10 баллов — субклинически выраженная тревога;
- 11 баллов и выше — клинически выраженная тревога.

- подшкала D – «депрессия».

При обработке результатов складываются баллы, полученные по этой шкале.

Интерпретация:

- 0-7 баллов — норма;
- 8-10 баллов — субклинически выраженная депрессия;
- 11 баллов и выше — клинически выраженная депрессия.

## **ШКАЛА БЕЗНАДЕЖНОСТИ**

Инструкция: ниже приводится 20 утверждений о вашем будущем. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое и отметьте одно верное утверждение, которое наиболее точно отражает ваши чувства в настоящее время. Обведите кружком слово ВЕРНО, если вы согласны с утверждением, или слово НЕВЕРНО, если вы не согласны. Среди утверждений нет правильных или неправильных. Пожалуйста, отметьте ВЕРНО или НЕВЕРНО для всех утверждений. Не тратьте слишком много времени на одно утверждение.

№	Утверждение	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1.	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом		
2.	Мне пора сдать, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему		
3.	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда		
4.	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через десять лет		
5.	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься		
6.	В будущем я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится		
7.	Будущее представляется мне во тьме		
8.	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек		
9.	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем		
10.	Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему		
11.	Все, что я вижу впереди - скорее неприятности, чем радости		
12.	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу		
13.	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас		
14.	Дела идут не так, как мне хочется		
15.	Я сильно верю в свое будущее		
16.	Я никогда не достигаю того, чего хочу, поэтому глупо что-либо хотеть		
17.	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем		
18.	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным		
19.	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих		
20.	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого		

### ***Обработка и интерпретация полученных результатов***

Подсчитывается суммарная оценка по шкале. При этом при совпадении ответов испытуемого с ключом выставляется 1 балл.



№	ОТВЕТ	БАЛЛ
1.	неверно	1
2.	верно	1
3.	неверно	1
4.	верно	1
5.	неверно	1
6.	неверно	1
7.	верно	1
8.	неверно	1
9.	верно	1
10.	неверно	1
11.	верно	1
12.	верно	1
13.	неверно	1
14.	верно	1
15.	неверно	1
16.	верно	1
17.	верно	1
18.	верно	1
19.	неверно	1
20.	верно	1

Интерпретация заключается в оценке уровня выраженности состояния безнадёжности.

Критерии оценки:

- 0 - 3 балла – безнадёжность не выявлена;
- 4 - 8 баллов – безнадёжность легкая;
- 9 - 14 баллов – безнадёжность умеренная;
- 15 - 20 баллов – безнадёжность тяжелая.

## ПРИТЧИ О ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ

### «Все богатство за час жизни»

Один скряга накопил пятьсот тысяч динаров и рассчитывал целый год жить ни в чем себе не отказывая, перед тем как решить, во что вложить деньги, как неожиданно перед ним появилась Смерть и стала тащить за собой. Человек умолял, упрашивал, приводил тысячи аргументов для того, чтобы Смерть позволила ему пожить еще немного, но она и слышать ничего не хотела.

– Дай мне пожить еще хоть три дня, и я отдам тебе половину моего богатства, – умолял человек.

Смерть, казалось, не слышала его и продолжала тащить за собой.

– Ну, хорошо, дай мне только один день, и я отдам тебе все, что заработал непосильным трудом за все эти годы.

Смерть была неумолима.

Человеку удалось все-таки выпросить себе только одну маленькую уступку во времени, чтобы написать записку: «Нашедшему эту записку: если у тебя есть деньги на достойную жизнь, не теряй времени даром на погоню за богатством. Живи! Мои пятьсот тысяч динаров не помогли мне купить даже одного часа жизни!».

Когда миллионер умирает, люди спрашивают: «А сколько он оставил после себя?». Ответ, конечно, почти всегда один: «Все!» А иногда он таков: «Он ничего не оставил. Просто его забрали у его богатства».

### «Притча о колодце»

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками, ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимания на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину. Каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и примаминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

...Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца. Каждая проблема – это камень, который жизнь кидает в вас, но, ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены
2. освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
3. ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. отдавайте больше.
5. ожидайте меньше.

#### **«Притча о кольце царя Соломона»**

Жил-был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: «Помоги мне – очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!» На что Мудрец ответил: «Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: «ЭТО ПРОЙДЕТ!» Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!». Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло. Наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: «И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ...»

#### **«Притча о кресте»**

Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба. И обратился он к Богу с такой просьбой: «Господи, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. У всех людей, которых я знаю, кресты гораздо легче. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий?» И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в мое хранилище крестов. Выбери себе тот, который тебе самому понравится». Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты, и все ему казались слишком тяжелыми. Перебрав все кресты, он заметил у самого выхода крест, который показался ему легче других, и сказал Богу: «Позволь мне взять этот». И ответил Бог: «Так ведь это и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, перед тем как стал примерять остальные».

#### **«Суфийская притча»**

Один суфийский мистик всю жизнь был счастлив. Он все время смеялся, никто и никогда не видел его грустным. Когда он состарился и умирал, один из его учеников сказал:

- Мы поражены вами. Почему вы никогда не грустите? Как вам это удается?

На что старик ответил:

- Когда-то, когда я был молодым, я спросил об этом у своего мастера. Мне было семнадцать лет, а я уже был несчастным. Мой мастер был стар, ему было семьдесят, а он сидел под деревом и был счастлив. И он сказал мне: «Когда-то я был таким же печальным, как ты. И вдруг меня осенило: ЭТО ЖЕ МОЙ ВЫБОР, МОЯ ЖИЗНЬ! И с тех пор каждый раз, просыпаясь, я спрашиваю себя, ну, что ты выберешь сегодня, печаль или радость? И всегда получается так, что я выбираю радость!»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

#### *Упражнение 1 «Понимание целей»*

Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Затем еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните четыре списка.

#### *Обсуждение*

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например, социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Целесообразно, чтобы тренер начал с рассказа о своих собственных целях.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника,

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время.

#### *Упражнение 2 «Три желания»*

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джин и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.

2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

### **Обсуждение**

Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 3 «Мой жизненный путь»**

«Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листе свою прошлую историю, свое положение в настоящий момент и несколько вариантов своей будущей жизни. Используйте свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты. Куда вы хотите прийти? Что вы возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своем пути? Чему вам предстоит научиться?

### **Обсуждение**

Какие пути получились? В какой части своего жизненного пути путник наиболее счастлив, переживает радость? Что этому способствует? (Важно обратить внимание на связность прошлого и настоящего, настоящего и будущего.) Чем отличается прошлый путь от настоящего и будущего? Что общего между ними? Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Какие условия, средства, возможности для этого у вас есть? Что еще вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели?

### **Упражнение 4 «Прошлое, настоящее и будущее»**

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем члены группы по очереди делятся впечатлениями, которые вызвал у них участник, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем стуле» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким он был в раннем детстве, какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили, каким характером он отличался и т. д. Участник, которому и о котором все это рассказывают, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает участнику, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков он вне занятий в данной группе, как к нему

относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через 5, 10 или 20 лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячий стул». Он волен говорить все, что к этому времени накопело на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

### ***Упражнение 5 «Четыре сферы»***

«Что бы вы делали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают энергию в различные сферы своей жизни. Можно выделить четыре основные сферы: *тело, деятельность, контакты и творчество*. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно. Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела – для красоты своего лица, фигуры, для своего здоровья? Что будете делать для своей деятельности – учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми – семьей, друзьями? Для своего творчества – развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества – например, для достижения мира?»

### ***Упражнение 6 «Времена года моей души»***

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, тем самым создавая предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов – перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-либо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) – перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? У вас есть еще 15 минут на размышление.

### ***Обсуждение***

- Какие чувства вызывают у вас те явления, которые теряют свою значимость?
- Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

### ***Упражнение 7 «Бедность, богатство и Господь Бог»***

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное.

Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся.

Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется – возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор – изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения.

### ***Обсуждение***

В какой ситуации было сложнее всего находиться? Почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### ***Упражнение 8 «Свободен!»***

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки? К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

### ***Обсуждение***

Насколько важны для вас такие желания, для исполнения которых действительно нужна волшебная таблетка?

Упражнение – 20 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### ***Упражнение 9 «Объявления»***

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся.

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» – в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными



(«пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т.п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

### **Обсуждение**

Легко ли было сформулировать то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 10 «Волшебная лавка»**

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что ваш напарник – продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, чего он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это

будет. «Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы.

### **Обсуждение**

Какие трудности возникли при выполнении этого упражнения?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### **Упражнение 11 «Превращаем проблемы в цели»**

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление о своих повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Инструкцию к этому упражнению терапевт может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
  - На что я чаще всего жалуюсь?
  - Что создает мне больше всего забот?
  - Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
    - Что дает возможность чувствовать себя уютно?
    - Что меня больше всего расстраивает?
    - Что стало в последнее время меня раздражать?
    - Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
    - Что мне надо изменить в себе?
    - На что у меня уходит слишком много времени?
    - Что мне очень сложно делать?
    - От чего я быстро устаю?
    - Как я мог бы лучше распределять свое время?
    - Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которую вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

### ***Обсуждение***

Ответ на какие вопросы вызвал наибольшие сложности? Как вы думаете, почему?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 3–5 мин. на каждого участника.

### ***Упражнение 12 «Сон о будущем» (релаксация)***

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз вдыхайте поглубже, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы – любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

### ***Обсуждение***

Опишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову.

Упражнение – 15 мин. на одного участника, обсуждение – 5–7 мин. на каждого участника.

### ***Упражнение 13 «Карта будущего»***

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

#### ***Обсуждение***

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Упражнение – 30 мин. на одного участника, обсуждение – 10 мин. на каждого участника.







