

Профилактика суицидов в учебном заведении включает:

- своевременное выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- проявление наблюдательности и умения своевременно распознавать признаки суицидальных намерений;
- оказание помощи в учебе ученикам с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- дестигматизация психических болезней (борьба с преобладающим стыдом перед ними), предотвращение потребления психоактивных веществ;
- своевременное направление учащихся на лечение в связи с психическими расстройствами и потреблением психоактивных веществ;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства – токсическим веществам, опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.;
- формирование позитивных потребностей;
- развитие способности любить и быть любимыми;
- формирование умения себя занять и трудиться;
- раннее формирование устойчивых интересов (спорт, искусство, познание);
- организация деятельности, альтернативной отклоняющемуся поведению: кружки по интересам, спортивные секции, экскурсии, турпоходы, благотворительные акции и т.п.



ВМЕСТЕ ПРЕДОТВРАТИМ БЕДУ!

*памятка для педагогов
по профилактике детского
и подросткового суицида*



Автор: психолог
Каральчук Татьяна Ивановна

Тираж 200 экз.

2021

ВАЖНО ЗНАТЬ

- **Самоубийство (суицид)** – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- **Суицидальная попытка (синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.)** – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- **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 явным или скрытым желанием умереть.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И МЫШЛЕНИЯ РЕБЕНКА, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ:

- невыносимая душевная боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;
- разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);
- поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;
- присутствует беспомощность, безнадежность, ощущение бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может помочь в борьбе с его болью;
- конфликт ценностей и полярность мышления (видит вещи в черно-белом цвете: либо все хорошо, либо все плохо);
- противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении. Например, одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.

! Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его суицидальных мыслей, оставляя сигналы и ключи.

ЗНАКИ (КЛЮЧИ) СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Словесные ключи:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему», «скоро все это закончится»;
- шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- самообвинения;
- прощание, сообщение о конкретном плане суицида.

Поведенческие ключи:

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи, старается чтобы все было в порядке);
- написание «записок-завещаний»;
- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Ситуационные ключи:

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.)

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕОБХОДИМО:

- информировать родственников ребенка о суицидальной опасности;
- привлечь для консультации детского психолога либо психиатра (с согласия родителей или официальных опекунов);
- сохранять понимающую и вежливую позицию;
- дать необходимые объяснения о чувствах и поведении человека в кризисе;
- принять то, что суицид – это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание (иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно);
- избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
- проявлять уважение к мнению и ценностям ребенка;
- иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
- избегать принятия решений вместо ребенка-суицидента.

! Часто дети и подростки высказывают свою удовлетворенность беседой, что усыпляет бдительность окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.