

# **Памятка**

## **для педагога по профилактике суицидального поведения подростков**

### **Психодиагностика суицидального поведения**

*Почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе, дает понять окружающим о своем намерении. Самоубийства, часто, не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто намерился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидальным человеком об особых ключах и предостерегающих признаках самоубийства.*

### **Суицидально опасная референтная группа**

1. Молодежь: с нарушением межличностных отношений, “одиночки”, злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
2. Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат.
3. Подростки, фрустрированные (сосредоточенные на эмоционально – отрицательном переживании неудач, крушении надежд, сопровождаемое чувством безысходности) несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями. Сверхкритичные к себе.

### **Как заметить надвигающийся суицид:**

#### **Внешний вид и поведение**

Тоскливое выражение лица (скорбная мимика). Тихий монотонный голос. Замедленная речь. Краткость ответов. Отсутствие ответов. Ускоренная экспрессивная речь. Причитания. Склонность к нытью. Общая двигательная заторможенность. Бездеятельность, адинамия. Двигательное возбуждение.

#### **Оценка собственной жизни**

Пессимистическая оценка своего прошлого. Избирательное воспоминание неприятных событий прошлого. Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния. Отсутствие перспектив в будущем.

#### **Взаимодействие с окружающим**

Нелюдимость, избегание контактов с окружающими. Стремление к контакту с окружающими в поисках сочувствия, апелляция к врачу за помощью. Склонность к нытью. Капризность. Эгоцентрическая направленность на свои страдания

*Необходимо подчеркнуть, что не существует какой-либо одной причины самоубийства. Тем не менее, ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. С особой бдительностью следует принять во внимание сочетание опасных сигналов, если они сохраняются в течение определенного времени. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.*

## **Памятка для педагога по профилактике суицидального поведения подростков**

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Влечение к смерти – не что иное, как попытка разрешить жизненные трудности путем ухода из самой жизни. Для юношеского возраста это особенно характерно. Поэтому наиболее важным аспектом по профилактике суицидального поведения у подростков заключается в контакте лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в социальном или психологическом кризисе.

***Если вы обнаружили вышеперечисленные признаки,  
действуйте следующим образом:***

### **1. Задавайте вопросы**

*Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации, например:*

«С каких пор вы считаете свою жизнь столь безнадежной?»

«Как вы думаете, почему у вас появились эти чувства?»

«Есть ли у вас конкретные соображения о том, каким образом покончить с собой?»

«Если вы раньше размышляли о самоубийстве, что вас останавливало?»»

*Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося человека, который испытывает боязнь, что вы его осудите, и готов к тому, чтобы уйти.*

### **2. Предложите конструктивные подходы**

Попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.

«Вы все-таки взволнованы. Может, если вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять вас».

### **3. Вселяйте надежду**

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве.

### **4. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска**

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь

### **5. Обратитесь за помощью к специалистам**

Суициденты имеют суженное поле зрения, своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы.

Для испытывающих суицидальные тенденции возможным помощником может оказаться: **семейный врач, священник, психолог**. Благодаря своим знаниям, умениям и психотерапевтическому влиянию эти специалисты обладают уникальными способностями понимать сокровенные чувства, потребности и ожидания человека.