

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Суицид – намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями. Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.

Что делать и как помочь, если вы заметили склонность к суициду у подростка?

1. Попытку или намерения – рассматривать серьёзно, не оставлять без внимания.
2. Дать возможность высказаться и внимательно выслушать.
3. Не употреблять общие фразы «Да ты не думай об этом», «Ну, всё не так плохо», «Не стоит этого делать» и т.д. Это может привести к обратному эффекту.
4. Отговаривая, не упираться на чувство долга. Это может подтолкнуть к роковому шагу: «А вот посмотрим, значу ли я что-нибудь для вас!».
5. Установить доверительные, заботливые взаимоотношения, проявлять интерес к любым проблемам.
6. Не стыдить! Не спорить! Спор блокирует дальнейшее обсуждение.
7. Задавать прямые вопросы: «Ты думаешь о самоубийстве. Каким образом? Что будет потом?». Не бойтесь говорить об этом с подростком. Открытое обсуждение планов и проблем снижает тревогу. Беседы не могут спровоцировать убийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, обсуждение же помогает «выпустить пар», выплеснуть эмоции.
8. При малейшем подозрении на суицид – обращайтесь к специалистам!

Помните! Лучшая профилактика суицида – родительская, педагогическая и психологическая поддержка!

Виды суицидов

1. **Демонстративный суицид** – это разыгрывание театральных сцен без всякого намерения покончить с собой. В 90% – это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: «Сделай то-то и то-то, а то я...»

2. **Скрытый суицид** – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие люди могут начинать заниматься экстремальными видами спорта, рискованно ездить на автомобиле или мотоцикле, начинают употреблять алкоголь или наркотики.
3. **Истинный суицид.** Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.
4. **Аффективный суицид** – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная человеком в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

Группа риска:

1. Неуравновешенные подростки.
2. Подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками.
3. Подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелем её, либо такой случай был в семье.
4. Одарённые подростки, склонные к одиночеству.
5. Подростки в состоянии сильного стресса.
6. Подростки из конфликтных семей.

Признаки готовящегося самоубийства:

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
2. Прощание в различных формах.
3. Письменные указания, раздача ценных вещей.
4. Внешняя удовлетворённость, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.
5. Угроза – прямая или косвенная.

Зачем совсем юный человек лишает себя жизни? 90% самоубийц руководствуются следующими мотивами:

МЕСТЬ. Ребёнок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.

ПРИЗЫВ. Так он пытается привлечь к себе внимание

САМОНАКАЗАНИЕ. Ребёнок решает, что не имеет права жить из-за какого либо поступка, ошибки.

ОТКАЗ. Человек просто «выходит из игры». Нет ни сил, ни желания жить дальше.

Помните! Главное, в чём нуждается любой учащийся – понимание.

Простое человеческое участие, внимание, прощение, может помочь человеку в самые трудные моменты жизни, уберечь его от смерти. Ничего не стоит так дешево и не цениться так дорого, как доброе слово.

По интересующим Вас вопросам и помощью Вы можете обратиться к педагогу – психологу школы, службу ППМС, участковому психиатру.