

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

## Это важно знать

**Суицид** – одна из основных причин смерти у сегодняшней молодежи.

Как правило, **суицид не происходит без предупреждения**.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

**Суицид можно предотвратить**. Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то вероятнее всего, снова покушаться на свою жизнь они не будут.

## Суицид: мифы и факты

**МИФ:** «Те, кто говорят о самоубийстве, редко совершают его».

**ФАКТ:** 90% суицидентов перед совершением самоубийства приводят важные словесные доказательства своих намерений; 40% — обращаются к специалистам. Т.е. почти каждому суициду предшествует предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку. Когда кто-то говорит о совершении самоубийства, речь скорее всего идет о предупреждении, — или же это «крик о помощи».

**МИФ:** «Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание».

**ФАКТ:** Человек, говорящий о суициде, испытывает психическую боль и хочет поставить в известность о ней значимых для него людей.

**МИФ:** «Покушающиеся на самоубийство желают умереть».

**ФАКТ:** Подавляющее большинство суицидентов хотят не смерти, а избавления от психической боли.

**МИФ:** «Самоубийства и суицидальные попытки — явления одного порядка».

**ФАКТ:** Суицидальная попытка представляет собой крик о помощи в невыносимой ситуации, а не самоубийство, не удавшееся по каким-то причинам.

**МИФ:** «Тенденция к суициду наследуется».

**ФАКТ:** Не существует достоверных данных о генетической предрасположенности к самоубийству. Тем не менее суицид в семье может быть деструктивной моделью для подражательного поведения.

**МИФ:** «Ничего бы не могло остановить того, кто уже принял решение покончить с собой».

**ФАКТ:** Большинство людей, обдумывающих возможность самоубийства, хотят, чтобы их страдания закончились, и стремятся найти альтернативу или пути облегчения боли.

**МИФ:** «Те, кто пытаются покончить с собой, — психически больны».

**ФАКТ:** Большинство суицидальных попыток совершаются психически здоровыми людьми. Большинству предпринимающих попытки самоубийства не мог бы быть поставлен диагноз психического заболевания

**МИФ:** «Человек, переживший суицид в подростковом возрасте, никогда не может чувствовать себя в безопасности, даже когда становится взрослым».

**ФАКТ:** Много молодых людей переживают суицид, получают врачебную помощь, выздоравливают и затем ведут нормальную здоровую жизнь.

**МИФ:** «Если человек в прошлом совершил суицидную попытку, то подобное больше не повторится».

**ФАКТ:** Очень многие повторяют эти действия вновь; около 80% покончивших с собой имели до этого неудачные попытки.

**МИФ:** «Риск самоубийства исчезает, когда кризисная ситуация проходит».

**ФАКТ:** Под внешним спокойствием может скрываться твердо принятое решение, а некоторый подъем сил после минования острого кризиса лишь помогает выполнить задуманное.

**МИФ:** «Самоубийство всегда совершается внезапно, импульсивно».

**ФАКТ:** Существует много диагностических признаков повышенного риска самоубийства; иногда оно планируется годами.

**МИФ:** «Разговоры о самоубийстве могут способствовать его совершению».

**ФАКТ:** Обсуждение суицидальных настроений собеседника в действительности демонстрирует ему, что кто-то готов понять и разделить его боль. Разговор может стать – и часто становится – первым шагом в предупреждении суицидов.

**МИФ:** «Суицидальный факт – это своеобразная форма решения личных проблем».

**ФАКТ:** Суицидальное поведение, как правило, по сути своей «иррационально»; кризис возникает на фоне серьезных личных проблем, но его возникновение не обязательно связано с их обострением.

**МИФ:** «С депрессией можно справиться усилием воли».

**ФАКТ:** Призывы типа «возьмите себя в руки!», «будь мужчиной!» и т.п. лишь снижают самооценку, поскольку сознательно контролировать депрессию не удастся.

**МИФ:** «Самоубийство — это закономерная реакция на травмирующую ситуацию, а если она не воспринимается окружающими или профессионалами как драматическая, значит, человек, совершающий суицид, психически болен».

**ФАКТ:** Большинство людей в трудных ситуациях мобилизуются, поэтому социальный кризис 90-х гг. в России вначале сопровождался снижением числа самоубийств. Зато потом мы по этому показателю стали занимать лидирующие места в мире.

**МИФ:** «Дети суицидов не совершают: им рано».

**ФАКТ:** В больницы то и дело попадают дети самых разных возрастов, сознательно совершившие попытки самоубийства.

## Признаки суицидального поведения

### Словесные признаки:

1. Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:
2. Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».
3. Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».
4. Много шутить на тему самоубийства.
5. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

### Поведенческие признаки:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить дела, мириться с давними врагами.
2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:
  - в еде – есть слишком мало или слишком много;
  - во сне – спать слишком мало или слишком много;
  - во внешнем виде – стать неряшливым;
  - в школьных привычках – пропускать занятия;
  - замкнуться от семьи и друзей и т.д.
3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

### Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным);
2. Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимаемая раньше попытка суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

### Рекомендации педагогам в случае, если у ребенка замечена склонность к самоубийству

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

1. Оцените серьезность намерения и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
2. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток: может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

3. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.
4. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли они о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности высказать свои проблемы.

### **Во время беседы о суициде человека необходимо убедить в следующем**

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог или врач). В противном случае, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разобрать стратегию помощи.

### **Как способствовать развитию**

#### **Самоуважения и чувства собственного достоинства у детей, в школе**

- Предоставлять реальную возможность в достижении успеха;
- Проявлять постоянный интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;
- Обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
- Постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть никогда критичным, циничным по отношению к нему;
- Предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок и неудач, нового дела, выбирая посильные для него задания;
- Уметь ставить реальные для него цели и давать реальную оценку его достижениям и успехам.

### **Рекомендации по профилактике суицидального поведения**

- установите заботливые взаимоотношения с ребенком;
- будьте внимательным слушателем;

- будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;
- помогите определить источник психического дискомфорта;
- вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;
- помогите подростку осознать его личностные ресурсы;
- окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;
- внимательно выслушайте подростка!