

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАГЕДИЮ?

Приемы предупреждения суицидов

ВОСПРИНИМАЙТЕ ЕГО (ЕЕ) ВСЕРЬЕЗ

Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разубеждать его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что все в порядке.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое иткливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте, проводите рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику.

Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте подростка к тому, кто лучше вас понимает его чувства (другому специалисту).

Ищите информацию вместе с ним.

В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение.

А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

**ВЫХОД
ЕСТЬ!**



ДЕТСКИЙ СУИЦИД.

**Как помочь детям
избежать его?**

Рекомендации
для
педагогов и родителей

Основные факторы, способствующие попыткам суицида у молодежи

1. Отношения с родителями.

2. Трудности, связанные со школой.

проблемы связаны с неуспеваемостью или плохими отношениями с учителями и администрацией школы, реже с взаимоотношениями в классе.

3. Проблемы взаимоотношений с друзьями, в основном противоположного пола.

Ранняя половая жизнь, приводящая к ранним разочарованиям.

При этом возникает ситуация, по мнению подростка, не совместимая с представлением "как жить дальше" (потеря любимого, наступление нежеланной беременности и т.д.)

4. Саморазрушаемое поведение (алкоголизм, наркомания, криминализация общества).

5. Несформированное понимание смерти. В понимании ребенка смерть не означает бесповоротное прекращение жизни. Ребёнок думает, что всё можно будет вернуть назад. У подростков понимание и осознание страха смерти формируется не раньше 18 лет.

6. Отсутствие идеологии в обществе. Подросток в обществе "без родины и флага" чаще испытывает ощущения ненужности, депрессии.

7. Депрессия также является одной из причин, приводящих подростка к суицидальному поведению.

8. Информация о суицидах в социальных сетях.

ОПАСНЫЕ СИГНАЛЫ

Эмоциональные нарушения

1. Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней;

2. Частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);

3. Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;

4. Постоянное чувство одиночества;

5. Уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека - одиночку;

6. Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;

7. Отсутствие планов на будущее;

8. Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

Словесные признаки

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.

1. Он или она могут:

Прямо и явно говорить о смерти:

«Я собираюсь покончить с собой»;

«Я не могу так дальше жить»;

2. Косвенно намекать о своем намерении:

- Много шутить на тему самоубийства;
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость,

- окончательно приводить в порядок 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, не выполнять домашние задания,

- избегать общения с одноклассниками;

проявлять раздражительность, угрюмость;

- находиться в подавленном настроении;

- замкнуться от семьи и друзей;

- быть чрезмерно деятельным или,

наоборот, безразличным к окружающему миру;

- ощущать попеременно, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.