

## **ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

### **по предупреждению суицидальных попыток среди подростков**

#### **Сигналы суицидального риска**

- Ситуационные сигналы:
  - Смерть любимого человека;
  - Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
  - Сексуальное насилие;
  - Нежелательная беременность;
  - «Потеря лица» (позор, унижения).
- Поведенческие сигналы:
  - Наркотическая и алкогольная зависимость;
  - Уход из дома;
  - Самоизоляция от других людей и жизни;
  - Резкое снижение поведенческой активности;
  - Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
  - Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
  - Частное прослушивание траурной или печальной музыки;
  - «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, урегулирование конфликтов).
- Эмоциональные сигналы:
  - Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
  - Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
  - Переживание горя.
- Коммуникативные сигналы:
  - Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное). Шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщениям.

#### **Ресурсы**

- Внутренние ресурсы:
  - Инстинкт самосохранения;
  - Интеллект;
  - Социальный опыт;
  - Коммуникативный потенциал (общительность);
  - Позитивный опыт решения проблем.
- Внешние ресурсы:
  - Поддержка семьи и друзей;
  - Стабильная работа;
  - Религиозность;

- Устойчивое материальное положение;
- Медицинская помощь;
- Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

### **Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.