

Памятка для учителей

Суицидальное поведение – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п. Суицидальное поведение в 90% случаях – это «крик о помощи» и лишь у 10% таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой.

Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом можно догадаться по ряду характерных признаков:

Словесные признаки:

- Прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Я не могу так дальше жить».
- Много шутит на тему самоубийства.
- Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость; окончательно приводит в порядок дела, мирится с давними врагами.
- Демонстрирует радикальные перемены в поведении, такие, как: в еде (ест слишком мало или слишком много); во сне (спит слишком мало или слишком много); во внешнем виде (стал неряшливым); в школьных привычках (пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками; проявляет раздражительность, угрюмость; находится в подавленном настроении); замыкается от семьи и друзей; становится чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.
- Проявляет признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

Ситуационные признаки: человек может решиться на самоубийство, если:

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

Помощь при потенциальном суициде

Внимательно выслушать подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Важно приложить все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оценить глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнестись ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегать ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

Не бояться прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Завязать разговор о проблемах подростка можно с вопроса «Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?»

Важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и 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, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

- *Общероссийский детский телефон доверия:
8-800-2000-122*
- *Горячая линия «Ребенок в опасности»
Следственного комитета РФ
8-800-200-19-10*



8 800
250
7212



Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова)

| № | Проблема | балл |
|----|---|------|
| 1 | Утрата обоих родителей | 5 |
| 2 | Утрата одного из родителей или развод в семье | 4 |
| 3 | Тяжелая психологическая атмосфера в семье | 4 |
| 4 | Изоляция в детском коллективе | 4 |
| 5 | Несправедливые методы воспитания, подавление | 4 |
| 6 | Тяжелые соматические болезни, инвалидность | 3 |
| 7 | Отсутствие опоры на любящего взрослого | 3 |
| 8 | Неудачи в учебе, низкие школьные успехи | 3 |
| 9 | Акцентуации личности | 3 |
| 10 | Употребление алкоголя и наркотиков | 2 |
| 11 | Нарушение контроля, импульсивность | 2 |
| 12 | Низкая самооценка | 1 |
| 13 | Тяжело протекающий пубертат | 1 |
| 14 | Пассивность, робость, несамостоятельность | 1 |