

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

Сигналы суицидального риска

Ситуационные сигналы

1. Смерть любимого человека (родители, близкие друзья);
2. Социальная изоляция (переезд на новое место жительства);
3. Насилие (сексуальное, психологическое, физическое);
4. Подростковая беременность;
5. Унижение или позор («потеря лица»).

Поведенческие сигналы

1. Зависимость (наркотическая или алкогольная);
2. Самовольный уход из дома;
3. Самоизоляция от людей (даже от родителей);
4. Снижение поведенческой активности;
5. Изменение привычек (несоблюдение правил личной гигиены);
6. Темы разговора связаны со смертью и самоубийством;
7. Раздаривание личных вещей, урегулирование конфликтных ситуаций.

Эмоциональные сигналы

1. Желание жить в одиночестве;
2. Депрессивное настроение (безразличие, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние);
3. Переживание горя.

Коммуникативные сигналы

1. Прямые («хочу умереть») и косвенные («скоро всё это закончится») сообщения о суицидальных намерениях;
2. Шутки и высказывания о смерти, бессмысленной жизни.

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 шутовое 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.