

ПАМЯТКА

Профилактика суицидального поведения. Как распознать человека с суицидальными намерениями, оказание экстренной помощи

Феномен суицида (самоубийство или попытка самоубийства) чаще всего связывается с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Причем, это кризис такого масштаба, такой интенсивности, что весь предыдущий жизненный опыт человека, решившегося на суицид, не может подсказать ему иного выхода из ситуации, которую он считает невыносимой. Такой кризис может возникнуть внезапно, но чаще всего внутренняя душевная напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнородные негативные эмоции. Они накладываются одна на другую, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью. Человек теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт «неприятия самого себя», «самоотрицание», появляется ощущение «потери смысла жизни».

Основные мотивы суицидального поведения подростков:

- Трагическая история любви.
- Желание привлечь к себе внимание.
- Уход от трудной ситуации.
- Предательство.
- Ревность.
- Ранняя беременность.
- Переживания, связанные с разводом или уходом родителей из семьи.
- Переживание обиды, боязнь позора, страх наказания и др.

Признаки готовящегося самоубийства (ищите несколько признаков):

- Приведение своих дел в порядок, раздача ценных вещей, упаковывание. Человек был неряшливым и вдруг начинает все приводить в порядок.
- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- Внешняя удовлетворенность – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- Появляется избыток энергии. Внешне расслабляется – может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве.
- Письменные указания в письмах, записках, дневнике.
- Словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Бессонница.
- Попытки самоубийства в прошлом.

Игнорирование этих сигналов может быть воспринято подростком как одобрение его намерений.

Надо отметить, что лишь 10 % подростков и юношей имеют истинное желание покончить жизнь с собой, а в 90 % случаев суицидальное поведение – это крик о помощи.

Главная задача педагога в профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних – это услышать этот крик о помощи.

Предотвращение суицидального поведения педагогами, другими работниками учреждения образования является важной задачей, для решения которой необходимо:

- выявление учащихся с личностными нарушениями и обеспечение их психологической поддержкой;
- формирование с детьми и подростками более близких отношений путем доверительных бесед с искренним стремлением понять их и оказать помощь;
- профилактика здорового образа жизни;
- проявление наблюдательности и умения своевременного распознавания признаков суицидальных намерений, словесных высказываний или изменений в поведении;
- оказание помощи в учебе учащимся с низкой успеваемостью;
- контроль посещаемости занятий и прогулов;
- осуществление мероприятий по ограничению доступа к возможным средствам самоубийства - токсическим веществам и опасным медикаментам, пестицидам, огнестрельному или иному оружию и т.п.

СТРАТЕГИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

1. Обратитесь за помощью к специалистам.
2. Не оставляйте одного.
3. Выслушайте – «Я слышу тебя». Дайте возможность высказаться.
2. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.
3. Подчеркивайте временный характер проблем.

МИФЫ И ФАКТЫ О САМОУБИЙСТВЕ

№	МИФЫ	ФАКТЫ
1	Если человек говорит о самоубийстве – он пытается привлечь к себе внимание	Часто, говорящие о самоубийстве переживают психическую боль и хотят поставить о ней в известность значимых людей
2	Самоубийство случается без предупреждения	Приблизительно 8 из 10 суицидентов подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
3	Самоубийство – явление наследуемое	Человек использует аутоагрессивные модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
4	Те, кто кончают жизнь самоубийством, психически больны	Многие, совершающие самоубийство, не страдают никакими психическими заболеваниями
5	Разговоры о суициде могут способствовать его совершению	Разговор о самоубийстве не является причиной, не может быть первым шагом его предупреждения
6	Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится	Чаще всего эти действия повторяются вновь, и достигается желаемый результат
7	Покушающиеся на самоубийство желают умереть	Подавляющее большинство суицидентов скорее хотят избавиться от невыносимой психической (иногда физической) боли, чем умереть, поэтому готовы принять помощь
8	Все, приводящие к самоубийству действия, являются импульсивными	Большинство людей обдумывают свои планы, сообщая о них окружающим
9	Все самоубийцы находятся в состоянии депрессии	Депрессия часто связана с суицидальными намерениями, но не все покушающиеся на свою жизнь страдают ею
10	Самоубийство невозможно предотвратить	Знания о том, куда можно обратиться за помощью, могут предотвратить большую часть самоубийств
11	Самоубийцы редко обращаются за помощью	В течение полугода, предшествующем суицидальной попытке, 50% подростков обращаются к специалистам, родственникам, друзьям, знакомым