

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

(профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних)



Группы несовершеннолетних с повышенным риском аутодеструктивного поведения:

- несовершеннолетние страдающие депрессивным эпизодом, любой степени тяжести;
- подростки, замеченные в употреблении алкоголя и ПАВ;
- подростки, когда-либо совершавшие суицидальную попытку,

либо

были свидетелем того, как кто-то совершил суицид;

- подростки у которых резко снизилась успеваемость;
- подростки которые подверглись сексуальному или домашнему

насилию.

Диагностические признаки суицидального поведения у несовершеннолетних:

- **Уход в себя.** Будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда ребенок уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
- **Капризность, привередливость.** Когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.
- **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок. Она является наиболее частой причиной возникновения суицидального поведения у несовершеннолетних.
- **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом ребенка обратить на него внимание, помочь ему.
- **Саморазрушающее и рискованное поведение.** Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя “на грани риска”.
- **Потеря самоуважения.** Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми.
- **Изменение успеваемости.** Многие учащиеся начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.
- **Внешний вид.** Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, часто неопрятны, им совершенно безразлично как они выглядят.
- **Раздача подарков окружающим, приведение дел в порядок.** Некоторые дети, планирующие суицид, предварительно раздают близким или друзьям свои вещи, другие приводят дела в порядок.
- **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении несовершеннолетнего должны насторожить.
- **Угроза.** Прямая угроза - «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых». Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь». Например, «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»



● **Активная предварительная подготовка:** *собираение отравляющих веществ и лекарств, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни как благе.*

Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы у несовершеннолетних:

- ◆ Часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- ◆ Пропуск занятий или плохая успеваемость, постоянная скука;
- ◆ Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- ◆ Поглощенность темой смерти;
- ◆ Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- ◆ Деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;
- ◆ Чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- ◆ Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- ◆ Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- ◆ Сложности концентрации внимания.



Как помочь ребенку с суицидальными тенденциями:

✓ **Общайтесь!** Начинайте разговор в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванными. ✓ **Не пытайтесь утешить** общими словами типа: «Ну, всё не так уж и плохо», «Тебе станет лучше». Дайте возможность высказаться. Задайте вопросы и внимательно выслушайте. ✓ **Обсуждайте.** Открытое обсуждение планов и проблем снимет тревожность. Большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, однако, беседы не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность и подозрительность. ✓ **Будьте внимательны к косвенным показателям** при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу необходимо воспринимать всерьёз. Разговаривайте без осуждения. ✓ **Слушая, периодически пересказывайте** ребенку то, что вы услышали, чтобы он понял, что вы действительно правильно поняли суть услышанного и ничего не пропустили. ✓ **Важно склонить ребенка к конкретному действию.** Помогите ему наметить реалистичный план и начать его выполнение. Подчеркните, что если он будет что – то делать для исправления ситуации, его самочувствие улучшится! ✓ **Обратитесь за помощью к специалистам:** психотерапевту, медицинскому психологу, социальному работнику.



Взаимодействие с родителями:

■ При обнаружении тревожных сигналов о суициде, немедленно информируйте родителей или законных представителей о ситуации риска, в которой оказался подросток и о необходимости оказать ему экстренную помощь.

■ Пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил о суициде своим товарищам, эта информация является конфиденциальной, событием его частной жизни, и нужно попросить о понимании этого его родителей.

■ Избегайте обвинений и оценочных суждений в адрес родителей, людям, ребенок которых попытался покончить с собой, необходимы помощь и поддержка, а не обвинения.

■ В ситуации общения с родителями других детей нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью.

■ Периодически проводите с родителями детей, беседы на тему профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних.

■ Важно не забывать о роли родителей или законных представителей, которые по закону должны дать свое согласие на любое действие в отношении подростка.



КУДА ОБРАЩАТЬСЯ В СЛУЧАЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ:

- **В службу экстренной помощи тел. 112.**
- **На детский телефон доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный и анонимный).**
- **В медицинские организации Московской области, оказывающие помощь при психических расстройствах и расстройствах поведения** *(В соответствии со статьями 23*

и 25, Закона РФ от 2 июля 1992 г. N 3185-I "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании", психиатрическое освидетельствование лица может быть проведено без его согласия, в случае если данное лицо может нанести существенный вред своему здоровью, если будет оставлено без психиатрической помощи. При этом заявление о психиатрическом освидетельствовании лица, без его согласия может быть подано не только родственниками и должностными лицами, но и иными гражданами).