

РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку

1. не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
2. доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3. не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
4. дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
5. сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
6. говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
7. постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
8. убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
9. не предлагайте упрощенных решений;
10. дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
11. помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
12. помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
13. при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

14.помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Симптомы, которые должны насторожить родителей и педагогов:

- редкие изменения в поведении и внешности ребенка;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- склонность к одиночеству;
- безосновательно снижение успеваемости;
- отказ от посещения школы;
- слезы без видимой причины;
- разговоры о смерти;
- раздача своих вещей.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ

«ПРОЯВЛЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

	Симптоматика
Внешний вид и поведение	тоскливое выражение лица (скорбная мимика), гипомимия, амимия, тихий монотонный голос, замедленная речь, краткость ответов, отсутствие ответов, ускоренная экспрессивная речь, патетические интонации, причитания, склонность к нытью, общая двигательная заторможенность, бездеятельность, адинамия, двигательное возбуждение
Эмоциональные нарушения	скука, грусть, уныние, угнетенность, мрачная угрюмость, злобность, раздражительность, ворчливость, брюзжание, неприязненное, враждебное отношение к окружающим, чувство ненависти к благополучию окружающих, чувство физического недовольства, безразличное отношение к себе и окружающим, чувство бесчувствия, тревога беспредметная (немотивированная), тревога предметная (мотивированная), ожидание непоправимой беды, страх немотивированный, страх мотивированный, тоска как постоянный фон настроения, взрывы тоски с чувством отчаяния, безысходности, углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг.
Психические заболевания	депрессия, неврозы, характеризующиеся беспричинным страхом, внутренним напряжением и тревогой, маниакально-депрессивный психоз, шизофрения
Оценка собственной жизни	пессимистическая оценка своего прошлого, избирательное воспоминание неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка своего нынешнего состояния, отсутствие перспектив в

	будущем
Взаимодействие с окружающим	нелюдимость, избегание контактов с окружающими, стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью, склонность к нытью, капризность, эгоцентрическая направленность на свои страдания.
Вегетативные нарушения	слезливость, расширение зрачков, сухость во рту (“симптомы сухого языка”), тахикардия, повышенное АД, ощущение стесненного дыхания, нехватки воздуха, ощущение комка в горле, головные боли, бессонница, повышенная сонливость, нарушение ритма сна, отсутствие чувства сна, чувство физической тяжести, душевной боли в груди, то же в других частях тела (голове, эпигастрии, животе), запоры, снижение веса тела, повышение веса тела, снижение аппетита, пища ощущается безвкусной, снижение либидо, нарушение менструального цикла (задержка)
Динамика состояния в течение суток	улучшения состояния к вечеру, ухудшение состояния к вечеру

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА

ПАМЯТКА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Какие признаки поведения могут насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учёбе и оценкам.
- Длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, стал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, значит, что не сделает. Но это не так. Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести своё намерение до конца.

-- Рисканное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Ситуации риска, в которых нужно быть внимательным:

- Отвержение сверстников, травля (в том числе и в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуация насилия).

Что учитель должен сделать, если обнаружил эти признаки.

- Если вы увидели хоть один из признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.
- Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы – классный руководитель, свяжитесь с родителями и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить суицидальных намерений?

- Сохранять контакт с подростком. Для этого: помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию. Предпочтительной формой взаимодействия является заключение договорённостей. Если ограничение необходимо, не пожалейте времени на объяснение его целесообразности.
- Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в коллективе учащихся, ориентировать их на совместную деятельность и сотрудничество.
- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учащихся становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликта.

Почему подросток может захотеть совершить самоубийство?

1. Трудные взаимоотношения в семье, с родителями и другими близкими людьми

ВАЖНО! Старайтесь относиться с пониманием к желаниям и стремлениям. Сохраняйте уважительное отношение. Даже если вы ругаетесь, не употребляйте обидных эпитетов, говорите только о проблемном поведении, о том, что вас беспокоит. Обязательно обсуждайте, какой выход видит он сам из сложившейся ситуации. Не оскорбляйте его личность и чувства!

2. Неразделенная любовь

ВАЖНО! Хорошо, если вы будете в курсе «любовных дел» своих близких друзей. Конечно, это возможно при определенном кредите доверия и достаточной степени близости между вами. Поэтому старайтесь сохранить уважительные отношения между вами. В этом случае велика вероятность того, что, поплакав у вас на плече, ему не придет в голову прощаться с жизнью.

3. Непонимание в учебных заведениях

4. Реакция острого горя

Подростки с их эмоциональной неуравновешенностью находятся в большем

риске совершить суицид на волне острого горя, чем взрослые. Смерть родного человека, друга, потеря дома, известие о неизлечимой болезни, изнасилование – все это серьезные причины, которые могут привести подростка к невыносимости ситуации и желанию «покончить со всем». Попытка лишить себя жизни может произойти практически в любое время в течение первого года после происшествия. Если он «ничего не сделал» в первые часы или дни, это не должно обмануть вашу бдительность.

ВАЖНО! Если ваш подросток пережил психотравмирующую ситуацию, обратитесь за помощью к психотерапевту. В этом случае особенно важно, чтобы ему помогал профессионал, знающий об этапах прохождения горевания и владеющий технологиями помощи. Будьте рядом со своим ребенком, разговаривайте с ним, оказывайте поддержку, обозначайте планы на будущее. Тот, кто видит будущее, не пойдет на самоубийство.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

- большинство самоубийц перед смертью делятся своими намерениями и горестями;
- самоубийство редко является импульсивным актом. Гораздо чаще ему предшествует период подготовки, и существует много признаков повышенного риска суицида;
- самоубийству обычно предшествуют попытки найти утешение и помощь, решение может приниматься достаточно долго;
- предрасположенность к суициду не наследуется и не является чертой характера, хотя риск повышается, если такие случаи были в семье или круге общения;
- улучшение, которое вы можете наблюдать, может быть обманчивым, и под внешним спокойствием может скрываться твердо принятое решение, а некоторый подъем сил лишь помогает совершить задуманное.

Завершенным суицидом называют самоубийство, приведшее к смерти.

Незавершенным – «неудачную» попытку, в результате которой человека удалось спасти.