

Памятка педагогам и родителям

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Около 80% людей, совершающих суицид, предварительно дают знать о своих намерениях другим людям. Способы сообщения могут носить форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Это обычно происходит в форме разговора о суициде, рассуждений о самоубийствах, рассказов о своих проблемах, сообщений о желании умереть, о своей никчемности, беспомощности и о своем безнадежном положении, просьбы о помощи. Это может быть предпочтение пессимистических, мрачных или суицидных тем в искусстве, литературных произведениях, беседах. Кроме того, намёки на самоубийство могут выражаться и в письменной форме – в письмах, записках, дневнике. Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку.
- Характерным признаком является состояние депрессии, которому присущи отсутствие аппетита, бессонница, безразличие, тоска и отчаяние. Следует отметить, что накануне суицида у человека может наблюдаться полная потеря аппетита или, наоборот, импульсивное обжорство; бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней.
- Нередко происходит потеря интересов, хобби. Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями. Испытывает ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- Наблюдается социальная изоляция, уход в себя. Подросток замыкается от семьи и друзей, уходит от контактов, превращается в человека одиночку. Причём изоляция от друзей и семьи приводит к отсутствию поддержки со стороны близких и сверстников.
- Изменяется отношение к учёбе. Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками. Отмечается нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы. Всё это приводит к серьёзным проблемам в учёбе (низкая успеваемость, прогулы, опоздания).
- Для человека, намеревающегося совершить самоубийство, характерно:
 - поведение, направленное на саморазрушение (попытки самоубийства, безрассудство, частые происшествия);
 - вызывающее поведение (уходы из дома, преступность, сексуальная распущенность);
 - употребление алкоголя и наркотиков, что повышает вероятность действий, совершаемых под воздействием внезапных импульсов.
- Можно отметить безразличие к своему внешнему виду, небрежность в одежде. Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
- Для подростка становится характерным беспокойное поведение, частые смены настроения. Он может быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния. Может находиться в подавленном настроении, испытывать постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти. А может проявлять раздражительность, угрюмость, внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
- Отмечаются жалобы на здоровье. Частые жалобы на соматические недомогания: на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость.
- Наблюдается поглощенность темами смерти. Подросток проявляет постоянный интерес к музыке, фильмам и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть, погружен в размышления о смерти. Другая опасность суицида заключена в неожиданном,

драматическом и необъяснимом изменении поведения, так называемом, «терминальном поведении»: человек приводит свои дела в порядок, раздает свои любимые вещи, при этом часто заявляет о печали и отчаянии.

- Приведение своих дел в порядок – раздаривание любимых вещей, упаковывание, составление предсмертной записки. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

- 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. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

- Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

Памятка педагогам и родителям по предупреждению самоубийств среди подростков

ПРИЁМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СУИЦИДОВ

ВОСПРИНИМАЙТЕ ЕГО (ЕЁ) ВСЕРЬЁЗ. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику. Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте, проводите рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации. Если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте подростка к тому, кто лучше вас понимает его чувства (другому специалисту). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

Признаки суицидального риска. Как родителям вести себя с суицидальным ребенком.

Дата: 24 декабря 2013 в 11:15, **Обновлено** 30 декабря 2013 в 10:34

Автор: [Admin A. A.](#)

Признаки суицидального кризиса

Большинство людей с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях или намерениях окружающим. От них можно услышать высказывания о «желании умереть», о «чувстве своей бесполезности»... одним словом, о невозможности терпеть боль (эмоциональную или физическую) жизни или какой-либо ситуации. Все это — призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Но даже если, находясь в состоянии суицидального кризиса, человек не говорит о своих мыслях, он часто подает определенные «сигналы», по которым можно определить, что появился риск совершения человеком самоубийства.

Для психологического состояния человека, находящегося в суицидальном кризисе характерны, в первую очередь 3 особенности:

1. Амбивалентность: Большинство людей испытывают смешанные чувства по отношению к совершению суицидального акта. В душе склонного к самоубийству человека постоянно происходит борьба между желанием жить и желанием умереть, причем верх одерживает то одно из них, то другое. Человеку одновременно и хочется избавиться от боли, которую он испытывает от жизни, и продолжать жить. Многие самоубийцы на самом деле не желают умереть — они просто глубоко несчастны и не удовлетворены своей жизнью. Если они получают своевременную поддержку, их стремление жить усиливается, а суицидальный риск снижается.

2. Импульсивность: Самоубийство нередко бывает импульсивным актом. Как и любое другое внезапное побуждение, импульс к совершению суицида является преходящим и длится от нескольких минут до нескольких часов. Пусковым механизмом к его появлению служат негативные повседневные события. Помогая разрешить подобные кризисы и оттягивая время, можно уменьшить желание совершить самоубийство.

3. Ригидность, отсутствие гибкости: Когда человек находится в суицидальном кризисе, его мысли, чувства и действия весьма ограничены, "сужены". Он постоянно думает о совершении самоубийства и не способен увидеть какие-либо иные способы разрешения проблемы. Он мыслит по принципу "все или ничего".

Каковы бы ни были конкретные проблемы, те мысли и чувства, которые появляются у суицидальных людей, во всем мире являются весьма сходными.

Большинство лиц с суицидальными тенденциями сообщают о своих мыслях и намерениях окружающим. Они часто подают определенные "сигналы", от них можно услышать высказывания о "желании умереть", о "чувстве своей бесполезности" и т. п. Все это — призывы о помощи, которые не следует игнорировать.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе у подростков и молодых людей

Стиль поведения и черты личности

Существуют некоторые черты личности подростка или молодого человека, часто сочетающиеся с суицидальным поведением. К ним относятся:

- Нестабильность настроения или его чрезмерная изменчивость
- Агрессивное поведение, злобность
- Антисоциальное поведение
- Склонность к демонстративному поведению
- Высокая степень импульсивности, склонность к необдуманному риску
- Раздражительность
- Ригидность мышления
- Плохая способность преодоления проблем и трудностей (в школе, среди подростков, и т.д.)
- Неспособность реальной оценки действительности
- Тенденция «жить в мире иллюзий и фантазий»
- Идеи переоценки собственной личности, сменяющиеся переживанием никчемности
- Легко возникающее чувство разочарования
- Чрезмерная подавленность, особенно при несущественных недомоганиях или неудачах
- Излишняя самоуверенность
- Чувство унижения или страха, скрывающееся за проявлениями доминирования, отвержения или демонстративного поведения по отношению к школьным друзьям или взрослым
- Проблемы с определением сексуальной ориентации
- Сложные, неоднозначные отношения со взрослыми, включая родителей

Ситуации риска

Существуют определенные ситуации, которые могут сыграть роль стрессоров (негативных раздражителей) и способствовать суицидальным проявлениям у подростков и молодых людей. Среди них встречаются:

- Серьезные проблемы в семье
- Отвержение сверстниками
- Смерть любимого или значимого человека
- Разрыв отношений с любимым человеком
- Межличностные конфликты или утраты значимых отношений
- Проблемы с дисциплиной или законом
- Давление, оказываемое группой сверстников, прежде всего, связанное с подражанием саморазрушающему поведению других
- Длительное пребывание в роли «козла отпущения» или жертвы
- Разочарование успехами в школе или неудачи в обучении
- Высокие требования в школе к итоговым результатам обучения (экзаменам)
- Проблемы с трудоустройством и плохое экономическое положение, финансовые проблемы
- Нежелательная беременность, аборт и его последствия (девушки)
- Заражение СПИД или болезнями, передающимися половым путем
- Серьезные телесные болезни
- Чрезвычайные внешние ситуации и катастрофы

Во всех подобных ситуациях в семье должны быть приняты меры, чтобы отношения между родителями и детьми укреплялись, сохранялся уровень доверия для продолжения диалога и оказания своевременной поддержки человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации.

Кроме перечисленных выше признаков, стоит обращать внимание на любые неожиданные или драматические изменения, повлиявшие на поведение подростка или молодого человека. Любые изменения в поведении, словесные и эмоциональные признаки следует принимать всерьез.

К ним относятся:

Поведенческие признаки:

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей
- Потеря интереса к обычным видам деятельности
- Внезапное снижение успеваемости
- Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям
- Плохое поведение в школе
- Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе
- Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков
- Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках

- Посещение врача без очевидной необходимости
- Расставание с дорогими вещами или деньгами
- Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам
- Пренебрежение внешним видом
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу
- Приобретение средств совершения суицида

Эмоциональные признаки:

- Амбивалентность
- Беспомощность, безнадежность
- Переживание горя
- Признаки депрессии
- Рассеянность или растерянность
- Чрезмерные опасения или страхи
- Чувство собственной малозначимости
- Вина, стыд, или ощущение неудачи, поражения

Словесные признаки:

- Уверения в беспомощности и зависимости от других
- Разговоры или шутки о желании умереть
- Двойственная оценка значимых событий
- Медленная маловыразительная речь
- Сообщение о конкретном плане суицида
- Высказывания самообвинения
- Прощание

Что делать

Что следует делать:

- ✓ Слушать, проявлять эмпатию и сохранять спокойствие;
- ✓ Оказывать поддержку и проявлять заботу;
- ✓ Относиться к ситуации серьезно и оценить степень риска;
- ✓ Задавать вопрос о предыдущих попытках;
- ✓ Обсудить возможные варианты решения, кроме самоубийства;
- ✓ Задать вопрос о наличии плана самоубийства;
- ✓ Выиграть время — заключить контракт;
- ✓ Найти источники поддержки;
- ✓ Если возможно, изъять орудия;
- ✓ Предпринять необходимые действия, сообщить о ситуации другим, организовать помощь;
- ✓ Если риск высок, оставаться с человеком.

Чего делать не следует:

- ✓ Игнорировать ситуацию;
- ✓ Показывать, что ситуация вас шокирует, проявлять смущение, паниковать;
- ✓ Обещать, что все будет хорошо;
- ✓ Бросать человеку вызов, говоря, чтобы он сделал то, что собирается;
- ✓ Стараться превратить все в тривиальную ситуацию;
- ✓ Давать лживые обещания;
- ✓ Обещать хранить все в секрете;

- ✓ Оставлять человека одного.
- ✓ Как оказать помощь суицидальному человеку

Зачастую, когда человек говорит, что он "устал от жизни" или "не видит в жизни никакого смысла", его слова либо не принимают всерьез, либо ему приводят примеры других людей, которым удалось успешно справиться с еще большими трудностями. Ни один из этих ответов не окажет на самом деле помощи суицидальному человеку.

Необходимые действия:

- ✓ Постоянно оставаться с человеком. Не оставлять его одного ни на минуту.
- ✓ Осторожно, мягко поговорить с человеком и постараться забрать у него таблетки, нож, пистолет, яд и т. п. (удалить орудия самоубийства).
- ✓ Заключить контракт. (Получите от человека обещание, что он (она) не станет совершать самоубийства без предварительного контакта с медицинским работником)
- ✓ Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом иного профиля, вызвать карету "скорой помощи" и организовать госпитализацию.
- ✓ Информировать семью и привлечь ее членов к оказанию поддержки.

Как родителям и педагогам вести себя с суицидальным подростком или молодым человеком