

## **КАК ЗАМЕТИТЬ ПРИБЛИЖАЮЩИЙСЯ СУИЦИД?**

*Обратите особое внимание на Вашего ученика, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:*

*Вербальные признаки:*

- *Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии.*

*Он или она может:*

- *Прямо и явно говорить о смерти;*
- *Я собираюсь покончить с собой;*
- *Я не могу так жить.*
- *Косвенно намекать о своем намерении:*
  - *Я больше не буду ни для кого проблемой;*
  - *Ничто больше не имеет значения;*
  - *Тебе больше не придется обо мне волноваться.*
  - *Много шутить на тему самоубийства.*
- *Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.*

*Поведенческие признаки:*

- *Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.*
- *Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:*
  - *В еде – есть слишком много или слишком мало;*
  - *Во сне – спать слишком много или слишком мало;*
  - *Во внешнем виде – стать очень неряшливым;*
- *В школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять домашнее задание, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;*
- *Замкнутость от семьи и друзей;*
- *Быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.*

- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.
- Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

#### *Ситуационные признаки*

- Быть социально изолированным (не иметь друзей или только одного друга)
- Жить в нестабильном окружении, например: • Серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; • Алкоголизм – личный или семейный; • Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального. • Предпринимать раньше попытки самоубийства.
- Иметь повышенную склонность к самоубийству вследствие того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенести серьезную потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

*Всё вышеперечисленное является признаками эмоциональных нарушений, способных привести подростка к самоубийству. Чем Вы можете помочь?*

*1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Предотвращение самоубийства состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.*

*2. Нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной. Суицид - не повод для осуждения. Да, человек выбрал не самый лучший способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.*

*3. Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и*

поведением; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

4. *Будьте внимательным слушателем.* Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

5. *Не давите на чувство долга.* Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6. *Не предлагайте неоправданных утешений.* Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

7. *Предложите выходы из проблемной ситуации.* Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», - попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека и что может помочь ему справиться с возникшей ситуацией.

8. *Вселяйте надежду. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.*

9. *Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.*

10. *Обратитесь за помощью к специалистам. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в помощь данному ученику.*