

Памятка педагогам.

Признаки суицидальной готовности у подростков и юношей. Правила общения с человеком, склонным к суициду.



*Подготовлена педагогом-психологом
факультета довузовской подготовки
«КНАГУ»*

*Кривомазовым П. Т. по материалам
статьи
«ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДОВ*

У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Мальцевой О.А., к.пс.н.,

доцента кафедры педагогики

и андрологии ТОГИРРО

Трагической особенностью нашего времени является то, что рост суицидов отмечается среди молодёжи. Рост суицидальных попыток в России составляет 1-2% ежегодно. Суицидологи предполагают, что в ближайшем будущем число самоубийств в стране может увеличиться.

Особенно повергают в шок детские и подростковые самоубийства. Психологи отмечают, что с возраста 14-15 лет суицидальная активность возрастает, достигая максимума среди подростков 16-19 лет. Тысячи детей ежегодно предпочитают жизни смерть, за последнее десятилетие рост детских самоубийств составил 100 процентов. Сравнение числа попыток с числом самоубийств показывает, что из 15 попыток суицидом заканчиваются одна-две. Более трети молодых людей (34%) повторяют эти попытки - с каждой следующей риск смертельного исхода увеличивается. Отмечено, что лишь в 10% случаев имеется истинное желание покончить с собой, а в 90% суицидальное поведение подростков - это крик о помощи (не случайно 80% таких попыток предпринимается в *дневное или вечернее время*) - крик этот адресован прежде всего к близким людям!

Одной из важнейших форм профилактики подростковых суицидов является помощь подростку со стороны педагогов и психологов учебных заведений, как первых профессионалов, кто может выявить суицидальные намерения подростка и принять соответствующие меры. А для этого педагоги должны уметь беседовать с подростком-суицидентом, выявлять признаки готовящегося суицида.

Признаки высокой вероятности реализации суицидальных намерений.

- целенаправленный поиск средств ухода из жизни; активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираение таблеток, хранение отравляющих веществ и жидкостей и т.п.);

- изменение стереотипа поведения человека; несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных; возбуждённое поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых;

- сужение круга контактов, стремление к уединению;

- недостаток сна или повышенная сонливость;

- нарушение аппетита;

- признаки беспокойства, вспышки раздражительности;

- усиление чувства тревоги;

- признаки вечной усталости, упадок энергии;

- неряшливый внешний вид;

- усиление жалоб на физическое недомогание;

- склонность к быстрой перемене настроения;

- отдаление от семьи и друзей;

- излишний риск в поступках;

- выражение безнадёжности, поглощённость мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;

- косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлёй на шее из брючного ремня, верёвки, телефонного провода и т.п., «игра» с оружием, имитирующая самоубийство и т.д.);

- фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще);

- символическое прощание подростка с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фотоальбомов, часов и т.п.);

- достаточно симптоматичными являются открытые антивитаальные заявления подростков:

- ненавижу жизнь;

- не могу больше этого вынести;

- я покончу с собой;

- это выше моих сил.

Профилактическая беседа.

Главным в преодолении кризисного состояния человека является *индивидуальная профилактическая беседа* с суицидентом. Специфика ее состоит в следующем:

Ни в коем случае нельзя приглашать на беседу через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-нибудь несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи).

При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался).

В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо “попутные” дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

Если человек ещё (!!!) живёт рядом с вами и вы чувствуете, что он решил привести трагический замысел в исполнение, — **будьте скупы на слова и щедры на доброту**. Нужно полностью включиться во внутренний мир его переживаний. Категорически запрещается говорить фразы типа “Мне было и хуже, и ничего, не умер”, “Возьми же, наконец, себя в руки”, Самоубийца это только выводит из себя.

Важно соблюдать следующие правила: будьте уверены, что вы в состоянии помочь; набирайтесь опыта от тех, кто уже был в такой ситуации; будьте терпеливы; не старайтесь шокировать или провоцировать человека, говоря: “Пойди и сделай это”; не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: “Вы так чувствуете себя, потому что...”; не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: “Вы не можете себя убить, потому что...”; делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

Если у психолога или педагога существуют подозрения о наличии суицидальных намерений у подростка, то беседа с ним может строиться следующим образом: “Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Ты выглядишь, словно в воду опущенный, что происходит? Что ты собираешься делать? В случае открытого суицидального высказывания следует серьёзно обсудить эту проблему с подростком: Ты надумал покончить с собой? Как бы ты это сделал? А если ты причинишь себе боль? Представь некую шкалу, где хорошее самочувствие отмечено нулём, а желание совершить самоубийство, десятью баллами, то сколькими бы баллами ты оценил своё нынешнее состояние? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Что произошло в тот период в твоей жизни? На какой отметке шкалы ты был в то время? Если бы я попросил тебя не причинять себе боль, ты смог бы отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание? Что помогло тебе справиться с трудностями в прошлом? Помогло бы тебе это теперь? От кого бы ты хотел получить помощь? Знают ли твои близкие о твоих трудностях сейчас?

Если бы ты пообещал не причинять себе боли, ты бы сдержал слово?”. Такая беседа является первичной формой профилактики (превенции) у подростка и необязательно может быть проведена специалистом, а любым человеком, находящимся рядом с подростком, переживающим кризис душевного состояния.

Необходимо помнить о серьёзном отношении ко всем угрозам. Собеседник должен почувствовать, что вы не равнодушны к его проблемам. Слушайте с чувством искренности и понимания. Настаивайте на том, что самоубийство - неэффективный способ решения всех проблем. Попробуйте заключить соглашение о несовершении самоубийства.

Основным пунктом этого соглашения должно быть обещание подростка не причинять себе боли никоим образом. Если вы должны уйти, оставьте подростка на попечение взрослого. Пригласите специалиста или проводите подростка к тому, кто сможет вывести подростка из кризисного состояния.