Чтобы не сработал «Спусковой крючок»...

Помощь в предотвращении суицидального поведения

1.Подбирайте ключи к разгадке суицида.

Задача состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности признаки грядущей опасности: распознать депрессии, суицидальные угрозы, значительные изменения поведения, а также приготовлении к последнему волеизлиянию. Уловите проявления беспомощности И безнадежности определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2.Примите подростка как личность.

Не считайте, что он не способен и не сможет решиться на самоубийство. Действуйте в соответствии с собственными убеждениями.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

Тому, кто чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого человека являются мощным ободряющим средством.

4.Будьте внимательным слушателем.

Подростки из группы риска особенно страдают от чувства отчуждении, в силу чего бывают не настроены принять советы. Больше всего они нуждаются в обсуждении своей боли.

Можно оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства подростка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Просто молча, посидите с ним, это явится доказательством заинтересованного и заботливого отношения.

5.Не спорьте.

Сталкиваясь с суицидальной угрозой, не проявляйте агрессию. Если присутствуете при разговоре о самоубийстве, постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6.Задавайте вопросы.

Лучший способ вмешаться в кризис — это задавать вопросы, например: «Ты думаешь о самоубийстве?» или «С каких пор ты считаешь свою жизнь безнадежной? Согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением отчаявшегося человека, испытывающего боязнь осуждения.

7. Не предлагайте неоправданных утешений.

Суицидальные подростки с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя». Это выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8.Предложите конструктивные подходы.

«Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким» - попросите его поразмыслит об альтернативных решениях, которые возможно, приходили ему голову. Отчаявшегося В необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Если подросток все же не решается открыть свои сокровенные чувства TO, возможно подтолкнуть его к этому, заметив: «Мне кажется, ты очень расстроен».

9.Вселяйте надежду.

Когда беспокоящие скрытые мысли выходят на поверхность, беды кажутся менее фатальными и более разрешимыми. Надежда помогает человеку отойти от мысли о самоубийстве.

10. Оцените степень риска самоубийства.

Если депрессивный подросток дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался, то сомнений в серьезности ситуации не остается. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше.

11.Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.

Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь

побыть с ним, пока не разрешиться кризис или не прибудет помощь.

12.Обращайтесь за помощью к специалистам.

Не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов. Во время психотерапевтической консультации отчаявшиеся подростки глубже раскрывают свое страдание и тревогу.

13. Важность сохранения заботы и поддержки.

Если критическая ситуация и миновала, то специалисты или семьи не могут позволить себе расслабиться. Самое худшее может и не быть позади. Ситуация не разрешиться до тех пор, пока суицидальный человек не адаптируется в жизни.

<u>Факторы риска, подталкивающие ребенка и подростка к</u> <u>самоубийству.</u>

- Жестокое обращение окружающих.
- Нарушенные отношения в семье, стремление любыми средствами создать впечатление гармонии; ориентация на внешнее соблюдение общепринятых норм; повышенные и непоследовательные требования к детям с полным равнодушием к их проблемам и нежелание помочь; практика унизительных и жестких наказаний; полная неспособность родителей оказать ребенку поддержку.
- Проблемы в школе
- Неразделенная любовь

Что должно насторожить в ребенке

- Перепады настроения: с утра в прекрасном расположении духа, а днем вдруг говорит, что покончит с собой.
- Признаки «вечной усталости».
- Уход в себя.
- Усиленное чувство тревоги
- Поглощенность мыслями о смерти и загробной жизни.
- Приобщение к алкоголю и наркотикам или усиленное их потребление.

- Составление записки об уходе из жизни.
- Заявления: «ненавижу жить», «они еще пожалеют о том, что мне сделали», «я никому не нужен», «я больше не в силах выносить это».

Чего не надо делать

- Не говорите: «Посмотри на все, ради чего должен жить!»
- Не вдавайтесь в философские рассуждения, не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершать самоубийство.
- Не оставляйте там, где находится подросток, собирающийся совершить суицид, лекарства и оружие.
- Не пытайтесь выступать в роли судьи.
- Не думайте, что подросток ищет внимания.
- Не оставляйте ребенка одного.

<u>Рекомендации для тех, кто рядом с подростком, склонным к</u> <u>суициду</u>.

- 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 индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3. не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4. дайте знать, что хотите ему помочь;
- 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 свести 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 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.

Поскольку за подростково-юношескими самоубийствами серьезные социальные и психологические проблемы, одна, дезадаптация учащихся В социуме, участникам которых TO воспитательного процесса необходимо помнить о том, что работа по данному направлению должна осуществляться систематически и быть направлена на создание такого психологического климата, где учащиеся не будут чувствовать себя одинокими, непризнанными, неполноценными

Подготовила педагог-психолог В.Ю. Мелихова