

Признаки высокой вероятности реализации попытки суицида:

- ✓ Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством знакомым, в письмах родственникам, любимым
- ✓ Косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий
- ✓ Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираение таблеток, хранение отравляющих веществ)
- ✓ Фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры)
- ✓ Символическое прощание с ближайшим окружением
- ✓ Изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных, общительных, возбуждённое поведение и повышенная общительность у малоподвижных и молчаливых
- ✓ Сужение круга контактов, стремление к уединению.

ПОМНИТЕ!

- ❖ В девяти случаях из десяти **юношеские суициды** – не желание покончить счёты с жизнью, а **крик о помощи**.
- ❖ **Большинство суицидов могут быть предотвращены**, так как состояния, при которых субъект может совершить суицид, временны.
- ❖ Детские и подростковые суициды могут быть абсолютно «беспочвенными» с точки зрения взрослых. Поэтому **реагируйте на каждое высказывание подростка о «плохой жизни»**.

Профилактика юношеских суицидов заключается не в избегании конфликтных ситуаций, это просто невозможно, а в создании такого психологического климата, чтобы подросток не чувствовал себя **одиноким, непризнанным и неполноценным**.

За помощью можно обратиться:

- 📍 **8(34677) 33-205** – Телефонная служба «Помощь», КЦСОН «Фортуна» с 9.00 до 17.00 в рабочие дни
- 📍 **8(34677) 35-151** – ОМВД по Кондинскому району круглосуточно
- 📍 **8(34677) 32-400, доб.22** – кабинет медико-психологического консультирования при Кондинской районной больнице с 8.00 до 15.00 в рабочие дни
- 📍 **8-800-2000-122** – общероссийский телефон доверия для детей, подростков, родителей

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогут избежать трагедии.

Выбор между жизнью и смертью скорее мнимый, чем реальный; реальный же человеческий выбор – между хорошей жизнью и плохой.

Э. Фромм



Бюджетное учреждение профессионального образования ХМАО – Югры «Междуреченский агропромышленный колледж»

Как предотвратить трагедию

Памятка для педагогов по профилактике подросткового суицида

Подготовила: О.А. Богданова

педагог-психолог

гп. Междуреченский, 2024

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ БЕСЕДА

Человек, решивший свести счёты с жизнью, находится, как правило, в состоянии конфликта со всем окружающим миром. Поэтому очень важно, чтобы кто-то проявил по отношению к нему сочувствие.

Начальный этап – установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнёрства».

Важно выслушать терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то не согласны (т.е. нужно дать человеку возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

Ведите разговор на том расстоянии, которое ему удобно. Постепенно, продолжая разговор, приближайтесь к нему.

Второй этап – установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности.

Имеет смысл применять приёмы: «преодоление исключительности ситуации», «поддержка успехами»; техники активного и пассивного слушания, «Я-сообщения».

Во время разговора постарайтесь найти положительные моменты сложившейся ситуации (удалось выжить «после такого!», жив-здоров, голова, руки-ноги на месте; нужно думать и заботиться о детях, родителях).

Покажите уникальность его жизненного опыта.

Третий этап – совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», т.е. побуждение собеседника к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» – целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

Попросите его о помощи (это поможет ему почувствовать, что он кому-то нужен).

Завершающий этап – окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка собеседника. Целесообразно использовать следующие приёмы: «логическая аргументация», «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно и с сопровождающим направить к психиатру в ближайшее лечебное заведение. Если такой возможности нет, целесообразно во что бы то ни стало убедить в следующем:

- Тяжёлое эмоциональное состояние – явление временное
- Его жизнь нужна родным, близким, друзьям и его уход из жизни станет для них тяжёлым ударом
- Он имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение об уходе из неё, в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно всё обдумать.

Если человек совершил неудачную попытку суицида, то риск повторной попытки очень высок, особенно в первые два месяца.

Если вы слышите	Обязательно скажите	Не говорите
«Ненавижу учёбу, группу...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»
«Всё кажется таким безнадежным»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».	«Подумай о тех, кому ещё хуже, чем тебе».
«Всем было бы лучше без меня»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажите мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнёшь»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное».	«Если не получится, значит, ты недостаточно постарался»

