

Рекомендации родителям и педагогам по выявлению суицидальных намерений у детей и подростков

Признаки готовящегося самоубийства

Можно разделить на три группы: словесные, поведенческие, ситуационные.

Словесные признаки:

1. Часто говорят о своем душевном состоянии:

- «Я решил покончить с собой»;
- «В следующий понедельник меня уже не будет в живых...»
- «Лучше умереть»
- «Пожил и хватит»
- «Ненавижу свою жизнь!»
- «Единственный выход - умереть!»
- «Я не могу так дальше жить»
- «Больше ты меня не увидишь!»
- «Тебе больше не придется обо мне волноваться»
- «Я больше не буду ни для кого проблемой»

2. Много шутят на тему самоубийства.

3. Проявляют нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

1. Демонстрируют радикальные перемены:

- Резкая потеря интереса к деятельности (досуговой, учебной, домашней помощи).
- Резкое изменение стиля поведения и способов общения (был таким – стал другим).
- Стремление к изоляции, устойчивое сильное уединение.

2. Употребление подростком наркотиков.

3. Изменение аппетита, сна, ритма жизни.

4. Символическое прощание ребенка с ближайшим окружением (отказ от личных вещей, приведение их в порядок и т.п.). Прощание может принять форму выражения благодарности различным людям за помочь в разное время жизни

5. Стремление к рискованным действиям

6. Резкое несоблюдение правил личной гигиены.

7. Частые случаи травматизма, самоповреждение, членовредительство.

Ситуационные признаки:

Человек может решиться на самоубийство, если он:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным;
2. Живет в нестабильном состоянии (серьезный кризис в семье, в отношениях к родителям или родителей друг с другом);
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал попытку суицида ранее.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершилось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Рекомендации педагогам и родителям по оказанию поддержки подростку имеющему признаки суицидального риска:

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 склонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

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 покончить 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 осуждайте его за эти чувства;

11. Помогите ему 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.