

## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

1. **Уход в себя.** Следует обратить внимание, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда учащийся уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2. **Капризность, привередливость.** Когда настроение учащегося чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

3. **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении.

4. **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим.

5. **Нарушение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

6. **Раздача подарков окружающим.** Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи.

7. **Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться учащемуся трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, личные невзгоды, смерть или несчастье с кем-либо из близких могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

8. **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении учащегося должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый учащийся неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое учащийся стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.

9. **Угроза.** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно.

10. **Активная предварительная подготовка.** Сюда относятся: сбор отравляющих веществ и лекарств, наличие боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

## КАК МОЖНО ПОМОЧЬ УЧАЩЕМУСЯ

## С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАКЛОННОСТЯМИ

- Прежде всего, нужно понять и запомнить, что *не каждый потенциальный самоубийца – психически больной*. И тех, кого вытащили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид – не повод для осуждения. Конечно, учащийся выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.
- Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и *криком о помощи*, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому следует не пропускать их мимо ушей, а уделять внимание таким высказываниям.
- Важно помнить, что часто учащемуся в состоянии острого кризиса надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что *искренний интерес, проявленное участие* или просто *терпеливое, безоценочное выслушивание* способно спасти от самоубийства ещё одного человека.
- *Следует проявлять особую осторожность с демонстративными суицидами.* Распространенный в народе способ отговорки – «чего встал, прыгай, давай» – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке.
- Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится).
- Необходимо показать людям, склонным к демонстративному суициду, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? *Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами*, а такие методы существуют в любой ситуации. И Вы можете помочь учащемуся, открыв их для него.
- *Очень сложно отговорить учащегося от суицида, упирая на его чувство долга:* нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать

близких, ты не имеешь на это права... Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого учащегося, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?

- **Очень важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде.** Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Вот сделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше подкинуть ему иную работу для мозга!
- **Обратитесь за помощью к специалисту.** Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учащимся возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к педагогу-психологу учреждения. Это станет большим вкладом в спасение чужой жизни.
- **Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека.** И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем.
- **Если учащийся проявляет любые из приведенных ниже типов поведения или реакций:**
- Говорит: «Не живешь, а существуешь», «Нет в жизни счастья», «Чем так жить, лучше умереть», «Хочется уснуть и не проснуться», «Я хочу умереть», угрожает или делает попытки покончить жизнь самоубийством.
- Нападает на людей или животных, либо причиняет материальный ущерб.
- Его поведение в колледже, с друзьями, дома резко меняется, его поведение не соответствует возрасту. Он выражает очень сильные эмоции, и вы не знаете, что произошло.
- Он (она) подвергся изнасилованию, сексуальному использованию.
- **Не откладывайте, обращайтесь к специалистам СППС колледжа или звоните на телефон доверия 170.**

## **ПАМЯТКА КУРАТОРАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ**