

Материалы с сайта: Инфоурок. Ведущий образовательный портал. <https://infourok.ru/pamyatka-po-profilaktike-suicidalnogo-povedeniya-podrostkov-2351810.html>

Памятка

по профилактике суицидального поведения подростков.

Когда мы теряем ребёнка из-за болезни или несчастного случая – это огромное горе, но когда ребёнок сам прерывает свой жизненный путь – это непоправимая трагедия.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Одна из форм девиантного поведения при острых аффективных реакциях.

Причины подростковых самоубийств:

- Проблемы и конфликты в семье.
- Насилие в семье.
- Несчастливая любовь.
- Подражание кумирам или из чувства коллективизма.
- Потеря родственников и близких.

Что можно сделать для того, чтобы помочь подростку:

1. Подберите ключи к разгадке суицида.
2. Примите суицидента как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Не спорьте.
5. Будьте внимательным слушателем.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
10. Вселяйте надежду.
11. Оцените степень риска самоубийства.
12. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
13. Обратитесь за помощью к специалистам.
14. Важность сохранения заботы и поддержки.

Признаки, предупреждающие о возможности суицида:

- Перемены в поведении – уединение, рискованное поведение.
- Проблемы в учёбе – падение успеваемости, эмоциональные взрывы, засыпание на уроках.
- Признаки депрессии – перемены в питании и времени сна, беспокойство, безнадежность.
- Чувство вины, потеря интереса.
- Устные заявления – «Я желаю быть мёртвым», «Оставь меня в покое».
- Темы о смерти – накопительный интерес к данной тематике, усиленное внимание к оккультизму, тяжёлому металлу в музыке;

- Вызывающая одежда.
- Предыдущая суицидальная попытка.
- Подростки практически не умеют (и не способны) справляться с трудностями.
- Неразборчивость в сексуальных связях.
- Употребление, а в последствие, и злоупотребление алкоголем.
- Неожиданная беременность.
- Наличие среди знакомых тех, кто ранее практиковал суицид.

Первая помощь при суициде.

- Если Вы стали свидетелем самоубийства, а у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно принять быстрые действия.
- Необходимо вызвать помощь по телефону: 112.
- Попытаться оказать первую доврачебную помощь: остановить кровотечение – на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) – жгут выше раны.
- При повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений.
- Если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи.
- При отравлении – вызвать рвоту, **если человек в сознании!** При бессознательном состоянии следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову на бок, чтобы не запал язык.
- Если пострадавший может глотать, принять **10 таблеток активированного угля.**
- Если пострадавший в сознании – необходимо поддерживать с ним **постоянный!!! контакт**, психологически **не оставляя его одного!!!**

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилактику самоубийств.

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном психически ненормальными людьми.

Заблуждение 2. Самоубийства предупредить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой, рано или поздно это сделает.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда думать о самоубийстве.

Заблуждение 5. Чужая душа – потемки. Предвидеть попытку самоубийства невозможно.

Заблуждение 6. Существует некий тип людей, склонных к самоубийству.

Заблуждение 7. Не существует никаких признаков, которые указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Заблуждение 8. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Признаки готовящего самоубийства.

- Приведение своих дел в порядок – раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить всё в порядок. Делает последние приготовления.
- Прощание. Может принять форму благодарности различным людям за помощь в разное время.
- Внешняя удовлетворённость – прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить.
- Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
- Словесные указания или угрозы.
- Вспышки гнева у импульсивных подростков.
- Потеря близкого человека.
- Уход из дома.
- Бессонница.

**Самоубийство ребёнка
часто бывает полной неожиданностью для родителей.
Помните, дети решаются на это внезапно!**

Памятка для педагогов.

Профилактика подростковых суицидов.

Частота суицидальных действий среди молодежи в течение последних двух десятилетий удвоилась. У 30% лиц в возрасте 14-24 лет бывают суицидальные мысли, 6% юношей и 10% девушек совершают суицидальные действия. Некоторые специалисты пишут о том, что в 10% случаев суицидальное поведение имеет цель покончить с собой, а в 90% подросток пытается привлечь к себе внимание. Очень часто приходится сталкиваться с жалобами родителей на «неуправляемость» детей и подростков: мол, на уроках шалит, разбил стекло, нахамил учительнице, избил товарища... Просят проверить, все ли у ребенка в порядке с психикой. А на самом деле детям просто не хватает внимания со стороны родителей, педагогов. Требования к проведению беседы с подростком, размышляющим о суициде. **Педагогу рекомендуется:**

- внимательно слушать собеседника, так как подростки очень часто страдают от одиночества и невозможности излить перед кем-то свою душу;
- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- не выражать удивления от услышанного и не осуждать ребенка за любые, самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, ему живется лучше других, поскольку высказывания типа «у всех есть такие же проблемы» заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- постараться изменить романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- не предлагать неоправданных утешений, поскольку подростки зачастую не способны принять советы, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- одновременно стремиться вселить в подростка надежду, которая, однако, привести конструктивные способы ее решения; должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.