

*Социально-педагогическая и психологическая служба колледжа подготовила информацию, приуроченную к месяцу с 10 сентября (Всемирный день борьбы с суицидом) по 10 октября (Всемирный день психического здоровья), обязательную к прочтению и ознакомлению!*

### **Памятка родителям по профилактике суицида**

**Суицид** - намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.



Будьте бдительны! Суждение, что люди решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является

попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

**Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:**

<b>☞ утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;</b>
<b>☞ пренебрежение собственным видом, неряшливость;</b>
<b>☞ появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;</b>
<b>☞ резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;</b>
<b>☞ внезапное снижение успеваемости и рассеянность;</b>
<b>☞ плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;</b>
<b>☞ склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;</b>
<b>☞ проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;</b>
<b>☞ безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;</b>
<b>☞ стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;</b>
<b>☞ самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других;</b>
<b>☞ шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.</b>

## Памятка родителям по профилактике суицида Что делать? Как помочь?

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попробуйте выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.

Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.

**Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!**

Если Вы слышите	Обязательно скажите	Запрещено говорить
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»	«Где уж мне тебя понять!»
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.



1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

### **Важно соблюдать следующие правила:**

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...»;

- делайте все от вас зависящее.

### **Помощь другу или родственнику, который хочет покончить с собой.**

#### **(самая лучшая помощь – это помощь специалиста)**

Если кто-либо чувствует депрессию или близок к самоубийству, наша первая реакция - попытаться помочь. Мы даём советы, делимся своим собственным опытом, пытаемся найти решение.



**Мы принесём больше пользы, если будем молча слушать. Люди, которые близки к самоубийству, не хотят ответов или решений. Они хотят найти место, где они будут чувствовать себя в безопасности, чтобы выразить свой страх, свои тревоги, чтобы быть самими собой и быть услышанным.**

Слушать - слушать по-настоящему - нелегко. Мы должны подавить желание сказать что-нибудь - сделать замечание, прибавить к рассказу или дать совет. Нам нужно слушать не просто факты, о которых человек нам рассказывает, но и чувства, которые стоят за ними. Нам нужно видеть вещи такими, какими он их видит, поставив себя на его место.

**Вот некоторые моменты, о которых следует помнить, если вы помогаете человеку, который хочет покончить с собой.**

Чего хотят люди, чувствующие, что они близки к самоубийству?

•Чтобы их кто-нибудь выслушал. Чтобы кто-нибудь, не торопясь, их действительно выслушал. Кто-нибудь, кто не будет им судьёй и не будет давать советов и высказывать своё мнение, но уделит им всё своё внимание.

•Чтобы они могли кому-то доверять. Кому-то, кто будет уважать их и не попытается взять на себя контроль. Кому-то, кто сохранит всё в полной тайне.

•Чтобы кто-то принял в них участие. Кто-то, кто будет в их распоряжении, с кем они будут чувствовать себя свободно, кто будет говорить спокойно. Кто-то, кто обнадёжит, примет и поверит. Кто-то, кто скажет: "Мне не всё равно".

Чего не хотят люди, чувствующие, что они близки к самоубийству?

•Быть в одиночестве. Равнодушие в общении с таким человеком может привести к тому, что проблема покажется в десять раз сложнее. Совсем другое дело, когда есть к кому обратиться.

•Получать советы. Нотации не помогают. Не помогают и рекомендации типа "не унывай", и заверение, что "всё будет хорошо", которое так легко дать. Не анализируйте, не сравнивайте, не классифицируйте и не критикуйте.

•Чтобы им задавали вопросы. Не переводите разговор на другую тему, не соболезнуйте и не относитесь снисходительно. Говорить о чувствах нелегко. Люди, чувствующие, что они близки к самоубийству, не хотят, чтобы их торопили или вынуждали защищать свои действия.

### **Признаки, предупреждающие о том, что человек обдумывает самоубийство**

Решение покончить с собой редко бывает мгновенным. Как правило, в предшествующие самоубийству человека дни и часы можно догадаться о том, что с ним происходит, имеются предупредительные признаки.

Самые убедительные и тревожные признаки выражаются в словесной форме: "Я так больше не могу", "Мне теперь всё равно" или даже "Я думаю о том, чтобы покончить со всем этим". Такие замечания следует всегда принимать всерьёз.

#### **Другие типичные признаки суть:**

- настроение человека становится подавленным или он замыкается в себе;
- человек ведёт себя безрассудно;
- человек приводит дела в порядок и раздаёт свои ценные вещи;
- поведение человека, его отношение к людям или его внешний вид заметно меняется;
- человек злоупотребляет алкоголем или наркотиками;
- человек перенёс тяжёлую утрату или его жизнь резко изменилась.

#### **Ситуации**

Человек подвергся сексуальному или физическому насилию

Самоубийство или насилие в семье

Смерть близкого друга или члена семьи

Развод или разлука с кем-либо, прекращение отношений

Неуспеваемость, предстоящие экзамены, результаты экзаменов

Потеря работы, проблемы на работе

Предстоящий судебный процесс

Недавнее тюремное заключение или предстоящее освобождение

#### **Особенности поведения**

Плач

Драка

Нарушение закона
Импульсивность
Самоповреждение
Писание о смерти или самоубийстве
Предыдущее суицидное поведение
Крайности в поведении
Изменения в поведении
<b>Физические изменения</b>
Слабость, недомогание
Нарушен сон - человек спит слишком много или слишком мало
Потеря аппетита
Внезапная прибавка или потеря в весе
Учащение лёгких заболеваний
Изменение полового влечения
Внезапное изменение внешности
Отсутствие интереса к своей внешности
<b>Мысли и эмоции</b>
Мысли о самоубийстве
Одиночество - отсутствие поддержки со стороны родных и друзей
Человек чувствует, что его чуждаются, чувствует себя маргинализированным
Глубокая печаль или вина
Человек не способен понимать что-либо, выходящее за пределы очень узкого круга вещей
Галлюцинации
Тревога и стресс
Беспомощность
Потеря самоуважения

**И все же самая распространенная причина добровольной смерти молодых людей - это безысходность, отсутствие смысла жизни. И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!**