

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## (профилактика суицидального поведения среди несовершеннолетних)



### Группы несовершеннолетних с повышенным риском аутодеструктивного поведения:

- несовершеннолетние страдающие депрессивным эпизодом, любой степени тяжести;
- подростки, замеченные в употреблении алкоголя и ПАВ;
- подростки, когда-либо совершавшие суицидальную попытку, либо были свидетелем того, как кто-то совершил суицид;
- подростки у которых резко снизилась успеваемость;
- подростки которые подверглись сексуальному или домашнему насилию.

### Диагностические признаки суицидального поведения у несовершеннолетних:

- **Уход в себя.** *Будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда ребенок уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.*
- **Капризность, привередливость.** *Когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.*
- **Депрессия.** *Это глубокий эмоциональный упадок. Она является наиболее частой причиной возникновения суицидального поведения у несовершеннолетних.*
- **Агрессивность.** *Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом ребенка обратить на него внимание, помочь ему.*
- **Саморазрушающее и рискованное поведение.** *Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя "на грани риска".*
- **Потеря самоуважения.** *Молодые люди с заниженной самооценкой или же относящиеся к себе и вовсе без всякого уважения считают себя никчемными, ненужными и нелюбимыми.*
- **Изменение успеваемости.** *Многие учащиеся начинают прогуливать, их успеваемость резко падает.*
- **Внешний вид.** *Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, часто неопрятны, им совершенно безразлично как они выглядят.*
- **Раздача подарков окружающим, приведение дел в порядок.** *Некоторые дети, планирующие суицид, предварительно раздают близким или друзьям свои вещи, другие приводят дела в порядок.*
- **Перемены в поведении.** *Внезапные, неожиданные изменения в поведении несовершеннолетнего должны насторожить.*
- **Угроза.** *Прямая угроза - «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых». Косвенные угрозы нелегко вычислить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь». Например, «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»*
- **Активная предварительная подготовка:** *сборка отравляющих веществ и лекарств, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, о загробной жизни как благе.*



### Учитывая, что развитие суицидальных тенденций часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы у несовершеннолетних:

- ◆ Часто грустное настроение, периодический плач, чувство одиночества, бесполезности;
- ◆ Пропуск занятий или плохая успеваемость, постоянная скука;
- ◆ Снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась;
- ◆ Поглощенность темой смерти;
- ◆ Социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях;
- ◆ Деструктивное (разрушительное, отклоняющееся) поведение;



- ◆ Чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины;
- ◆ Повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды;
- ◆ Повышенная раздражительность, гневливость (зачастую из-за мелочей), враждебность или выраженная тревога;
- ◆ Сложности концентрации внимания.

### Как помочь ребенку с суицидальными тенденциями:

- ✓ **Общайтесь!** Начиная разговор в спокойном месте, чтобы избежать возможности быть прерванными.
- ✓ **Не пытайтесь утешить** общими словами типа: «Ну, всё не так уж и плохо», «Тебе станет лучше». Дайте возможность высказаться. Задайте вопросы и внимательно выслушайте. ✓ **Обсуждайте.** Открытое обсуждение планов и проблем снимет тревожность. Большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, однако, беседы не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность и подозрительность. ✓ **Будьте внимательны** к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу необходимо воспринимать всерьез. Разговаривайте без осуждения. ✓ **Слушая,** периодически пересказывайте ребенку то, что вы услышали, чтобы он понял, что вы действительно правильно поняли суть услышанного и ничего не пропустили. ✓ **Важно склонить** ребенка к конкретному действию. Помогите ему наметить реалистичный план и начать его выполнение. Подчеркните, что если он будет что – то делать для исправления ситуации, его самочувствие улучшится! ✓ **Обратитесь за помощью** к специалистам: психотерапевту, медицинскому психологу, социальному работнику.



### Взаимодействие с родителями:

- При обнаружении тревожных сигналов о суициде, немедленно информируйте родителей или законных представителей о ситуации риска, в которой оказался подросток и о необходимости оказать ему экстренную помощь.
- Пока подросток, совершивший суицидальную попытку, не сообщил о суициде своим товарищам, эта информация является конфиденциальной, событием его частной жизни, и нужно попросить о понимании этого его родителей.
- Избегайте обвинений и оценочных суждений в адрес родителей, людям, ребенок которых попытался покончить с собой, необходимы помощь и поддержка, а не обвинения.
- В ситуации общения с родителями других детей нужно избегать поспешных и оценочных суждений. Важно обратить внимание родителей на естественность их переживаний в сложившейся ситуации, возможность своевременного обращения за помощью для себя и своих детей. Подсказать родителям, куда можно обратиться за этой помощью.
- Периодически проводите с родителями детей, беседы на тему профилактики суицидального поведения среди несовершеннолетних.
- Важно не забывать о роли родителей или законных представителей, которые по закону должны дать свое согласие на любое действие в отношении подростка.

### КУДА ОБРАЩАТЬСЯ В СЛУЧАЕ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ:

- **В службу экстренной помощи тел. 112.**
- **На детский телефон доверия 8-800-2000-122 (звонок бесплатный и анонимный).**
- **В медицинские организации Московской области, оказывающие помощь при психических расстройствах и расстройствах поведения (В соответствии со статьями 23 и 25, Закона РФ от 2 июля 1992 г. N 3185-1 "О психиатрической помощи и гарантиях прав граждан при ее оказании",**

*психиатрическое освидетельствование лица может быть проведено без его согласия, в случае если данное лицо может нанести существенный вред своему здоровью, если будет оставлено без психиатрической помощи. При этом заявление о психиатрическом освидетельствовании лица, без его согласия может быть подано не только родственниками и должностными лицами, но и иными гражданами).*

