

ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА

1. Приведение своих дел в порядок—раздача ценных вещей, упаковывание. Человек был неряшливым и вдруг начинает все приводить в порядок. Делает последние приготовления.
2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
3. Внешняя удовлетворенность—прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется—может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.
4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).
5. Словесные указания или угрозы.
6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.
7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.
8. Бессонница.



Схема вмешательства в кризисное состояние

1. Установка контакта с ребенком, оценка ситуации. *Важно обозначить, по какому праву вы вмешиваетесь в переживания ребенка.*
2. Проработка «психологической боли». *Необходимо пройти с ребенком через его боль, не следует бояться слез ребенка. Дать понять, что разделяете его боль, но не подкреплять высказывания о ненависти и агрессии.*
3. Прояснение вероятности и степени опасности суицидальных тенденций. *Ребенку дается понимание, что ему верят, не обвиняют в беспомощности, готовности взять на себя часть ответственности за тот груз, который ребенок несет один.*
4. Формирование факторов безопасности. *Максимальная цель – предотвратить катастрофу и снять тотальное чувство одиночества. Понять, что сделать, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.*
5. Актуализация антисуицидальных факторов. *Сдвигать мотив смерти в безопасную зону. Когда ребенок говорит, что хочет умереть, он в действительности стремится к состоянию «когда все закончится» (оказаться в другой ситуации).*

Подготовила
Маркова Т.Ю., заместитель директора по ВР

МБОУ
«Хибинская гимназия»

ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ



Для родителей и педагогов

Тел.: 8(81531)4-36-16

КЛАССИФИКАЦИЯ СУИЦИДОВ

1. **Аффективные суициды.** Совершаются в ситуации внезапно возникшей непреодолимой преграды. Субъект аффективного переживания в качестве единственного способа избавиться от душевной боли может выбрать лишение себя жизни.
2. **Демонстративно-шантажный суицид.** Цель – исключительно манипуляция значимыми близкими. У человека нет желания нанести себе непоправимый вред, т.к. последствия могут оказаться фатальными.
3. **Истинный суицид. Осознанность принятого решения и совершение планомерных действий к его реализации.**

Особенности суицидального поведения подростков

1. Недостаточно адекватная оценка последствий суицидальных последствий. Понятие «смерть» воспринимается абстрактно, не всегда связанное с собственной личностью.
2. Несерьезность, мимолетность и незначительность (с точки зрения взрослого) мотивов, которыми дети объясняют попытки самоубийства.
3. Наличие взаимосвязи попыток самоубийства детей и подростков с отклоняющимся поведением: побегам из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, сексуальными эксцессами и т.п.

Депрессивные состояния, которые в подростковый период выражаются иначе, чем у взрослых

- ⇒ Чувство усталости;
- ⇒ Нарушение сна;
- ⇒ Соматические жалобы;
- ⇒ Неусидчивость, беспокойство;
- ⇒ Фиксация внимания на мелочах;
- ⇒ Чрезвычайная эмоциональность, замкнутость, рассеянность внимания;
- ⇒ Агрессивное поведение;
- ⇒ Демонстративное непослушание;
- ⇒ Склонность к бунту;
- ⇒ Злоупотребление алкоголем, наркотиками;
- ⇒ Плохая успеваемость, прогулы в школе.



Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида:

- ⇒ Потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение последних дней;
- ⇒ Частые жалобы на соматические недомогания (боль в животе, головная боль и т.п.);
- ⇒ Необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- ⇒ Постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины и грусти;
- ⇒ Ощущение скуки в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие;
- ⇒ Уход от контактов, изоляция от друзей, семьи, превращение в человека «одиночку»;
- ⇒ Нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- ⇒ Погруженность в размышления о смерти;
- ⇒ Отсутствие планов на будущее;
- ⇒ Внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей

