

Суицидальный риск среди учащихся: как увидеть

и помочь

О проблеме суицида часто боятся даже задумываться и отгоняют мысли об этом, настолько пугающим это кажется для многих. И такое отношение вполне нормально, потому что смерть сама по себе - это страшно и невообразимо. Однако игнорировать эту проблему и отрицать возможность столкнуться с ней НЕЛЬЗЯ!

Суицид - это преднамеренное лишение себя жизни.

Какие обстоятельства могут значительно увеличить риск суицида?

Социальная изоляция (отсутствие друзей, чувство отверженности);
Серьезный кризис в отношениях с родителями, любимым человеком, близким другом, потеря кого-либо из близких;
Ощущение себя жертвой насилия (физического, эмоционального, сексуального);
Наличие у человека суицидальных попыток в прошлом;
Чрезмерно критическое отношение к себе.

ВНИМАНИЕ! Часто подростки, привыкшие беззаботно играть такими вопросами, вызывают интерес и даже уважение сверстников, что, естественно, провоцирует их на продолжение банкета. В какой-то момент эти провокации могут усилиться до критической величины: «Ну вот, говорил, говорил, а самому-то - слабо!». Суицидент, человек отнюдь не слабый. К уважению и наличию авторитета в среде сверстников он уже привык. Как отреагирует в этом случае провоцируемый подросток? Естественно, по-разному, но в том числе, к сожалению, возможно и самое трагическое развитие событий.

Факторы, препятствующие возникновению суицидального поведения у подростков:

- Эмоциональная привязанность к родным и близким
- Выраженное чувство долга, обязательность

- Боязнь причинения себе физического ущерба
- Учет общественного мнения и избегание осуждения со стороны окружающих
- Наличие жизненных, творческих и др. планов
- Наличие духовных, нравственных и эстетических критериев в мышлении
- Умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы снятия психической напряженности
- Интерес к жизни
- Уровень религиозности
- Негативная проекция своего внешнего вида после суицида

Как же распознать человека, обдумывающего возможность самоубийства?

Существуют признаки, при обнаружении которых необходимо обратить внимание на состояние человека:

- Внешний вид: печальное выражение лица, невыраженная мимика; признаки депрессии, неухоженность, темная одежда;
- Резкое снижение школьной успеваемости/продуктивности работы;
- Потеря интереса к любимым делам, чувство собственной малозначимости, любое резкое изменение жизненных привычек;
- Прямые или косвенные намеки на возможность собственной смерти, суицидальные высказывания («Лучше бы мне умереть», «Вы еще пожалеете после моей смерти», «Скоро я перестану доставлять всем неприятности» и т.п.);
- Негативная оценка прошлого, настоящего и будущего в разговоре;
- «Приведение в порядок» собственной жизни: упорядочивание незавершенных дел, возвращение долгов, раздаривание вещей;
- Чрезмерная заинтересованность вопросами смерти, одобрение суицидальных действий других людей, частые шутки о самоубийстве.

Что делать, если Вы обнаружили эти признаки у кого-нибудь из окружающих Вас людей?

1. Не отталкивайте человека, который решил разделить с Вами проблемы;
2. Доверьтесь своей интуиции, если Вы чувствуете суицидальные наклонности, не игнорируйте предупреждающие знаки;
3. Не предлагайте того, что Вы сделать не в состоянии;
4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его за то, что он говорит;
6. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план - это знак реальной опасности;
7. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
8. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
9. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности НЕ БУДЕТ ДЛИТЬСЯ ВЕЧНО!!!
10. Обязательно обратитесь за помощью!

ПОМНИТЕ:

**проговаривание проблемы может
облегчить душевные страдания.**