***Чего делать не следует:***

 Игнорировать ситуацию;

 Показывать, что ситуация вас

 шокирует, проявлять смущение,

 паниковать;

 Обещать, что все будет хорошо;

 Бросать человеку вызов, говоря,

 чтобы он сделал то, что собирается;

 Стараться превратить все в

 тривиальную ситуацию;

  Давать лживые обещания;

  Обещать хранить все в секрете;

  Оставлять человека одного.

 Как оказать помощь суицидальному

 человеку

***Необходимые действия:***

* Постоянно оставаться с человеком. Не оставлять его одного ни на минуту.
* Осторожно, мягко поговорить с человеком и постараться забрать у него таблетки, нож, пистолет, яд и т. п.
* Заключить контракт. (Получите от человека обещание, что он (она) не станет совершать самоубийства без предварительного контакта)
* Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом иного профиля, в организовать госпитализацию.
* Информировать семью и привлечь ее членов к оказанию поддержки.



**Государственное учреждение образования «Социально-педагогический центр Молодечненского района»**

**Тел.80176 74-61-51**

**Адрес: Минская область, г.Молодечно,**

**ул. Маркова, д.14а**

Государственное учреждение образования «Социально-педагогический центр Молодечненского района»

Признаки суицидального поведения и что делать

информация для педагогов и родителей



Молодечно, 2019

***Любые изменения в поведении, словесные и эмоциональные признаки следует принимать всерьёз.***

К ним относятся:

***Поведенческие признаки:***

  Любые внезапные изменения в

 поведении и настроении,

 особенно, отдаляющие от близких людей

  Потеря интереса к обычным видам деятельности

  Внезапное снижение успеваемости

  Необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям

  Плохое поведение в школе

  Необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе

  Увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков

  Инциденты с вовлечением правоохранительных органов, участие в беспорядках

  Посещение врача без очевидной

 необходимости

  Расставание с дорогими вещами или

 деньгами

  Склонность к опрометчивым и

 безрассудным поступкам

  Пренебрежение внешним видом

  Подведение итогов, приведение

дел в порядок, приготовления к

уходу

  Приобретение средств совершения

 суицида

***Эмоциональные признаки:***

 Амбивалентность

 Беспомощность, безнадежность

 Переживание горя

 Признаки депрессии

 Рассеянность или растерянность

 Чрезмерные опасения или страхи

 Чувство собственной

 малозначимости

 Вина, стыд, или ощущение

 неудачи, поражения

***Словесные признаки:***

 Уверения в беспомощности и

 зависимости от других

 Разговоры или шутки о желании

 умереть

 Двойственная оценка значимых событий

 Медленная маловыразительная

 речь

 Сообщение о конкретном плане

 суицида

 Высказывания самообвинения

 Прощание

 **Что делать**

***Что следует делать:***

 Слушать, проявлять эмпатию и сохранять

 спокойствие;

 Оказывать поддержку и проявлять заботу;

 Относиться к ситуации серьезно и оценить

 степень риска;

 Задавать вопрос о предыдущих попытках;

 Обсудить возможные варианты решения,

 кроме самоубийства;

 Задать вопрос о наличии плана самоубийства;

 Выиграть время — заключить контракт;

 Найти источники поддержки;

 Если возможно, изъять орудия;

 Предпринять необходимые

 действия, сообщить о ситуации

 другим, организовать помощь;

 Если риск высок, оставаться с человеком.