

КАК ЗАМЕТИТЬ ПРИБЛИЖАЮЩИЙСЯ СУИЦИД?

Обратите особое внимание на Вашего ученика, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:

Вербальные признаки:

- Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она может:
 - Прямо и явно говорить о смерти;
 - Я собираюсь покончить с собой;
 - Я не могу так жить.
 - Косвенно намекать о своем намерении:
 - Я больше не буду ни для кого проблемой;
 - Ничто больше не имеет значения;
 - Тебе больше не придется обо мне волноваться.
 - Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

Поведенческие признаки:

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как:
 - В еде - есть слишком много или слишком мало;
 - Во сне - спать слишком много или слишком мало;
 - Во внешнем виде - стать очень неряшливым;
 - В школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашнее задание, избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном настроении;
 - Замкнутость от семьи и друзей;
 - Быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

- Проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.
- Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

Ситуационные признаки

- Быть социально изолированным (не иметь друзей или только одного друга)
- Жить в нестабильном окружении, например:
- Серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
- Алкоголизм - личный или семейный;
- Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимать раньше попытки самоубийства.
- Иметь повышенную склонность к самоубийству вследствие того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенести серьезную потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Всё вышперечисленное является признаками эмоциональных нарушений, способных привести подростка к самоубийству.

Чем Вы можете помочь?

I. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Предотвращение самоубийства состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

2. Нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной. Суицид - не повод для осуждения. Да, человек выбрал не самый лучший способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

3. Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и поведением; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

5. Не давите на чувство долга. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию,

если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.

6. Не предлагайте неоправданных утешений.

Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», — и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

7. Предложите выходы из проблемной ситуации. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», — попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека и что может помочь ему справиться с возникшей ситуацией.

8. Вселяйте надежду. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть *не* может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

9. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень

эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

10. Обратитесь за помощью к специалистам. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в помощь данному ученику.