**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

**по предупреждению суицидальных попыток среди подростков**

**Сигналы суицидального риска**

***Ситуационные сигналы***

* смерть любимого человека;
* вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);
* сексуальное насилие;
* нежелательная беременность;
* «потеря лица» (позор, унижения).

***Поведенческие сигналы:***

* наркотическая и алкогольная зависимость;
* уход из дома;
* самоизоляция от других людей и жизни;
* резкое снижение поведенческой активности;
* изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
* предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
* частое прослушивание траурной или печальной музыки;
* «приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям, срочное урегулирование конфликтов).

***Эмоциональные сигналы:***

* поиск пути к смерти и желание жить одновременно;
* депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;
* переживание горя.

***Коммуникативные сигналы:***

* прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное);
* шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Ресурсы**

***Внутренние:***

* инстинкт самосохранения;
* интеллект;
* социальный опыт;
* коммуникативный потенциал (общительность);
* позитивный опыт решения проблем.

***Внешние:***

* поддержка семьи и друзей;
* стабильная внешняя деятельность (учебная, творческая, добротворческая, исследовательская);
* религиозность (без религиозного фанатизма);
* устойчивое материальное положение;
* медицинская помощь;
* индивидуальная психотерапевтическая помощь.

**Помощь при потенциальном суициде**

Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.

Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Одно из важных отличий суицидоопасного состояния – ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу – запрет). Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать

этой темы.

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез.

Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.

**Развеем мифы о самоубийствах**

**МИФ 1.** Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляли его на деле.

Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о

своих намерениях.

**МИФ 2.** Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством.

Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спасать их.

**МИФ 3.** Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения.

Это не так. Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

**МИФ 4.** Суициденты постоянно думают о смерти.

Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

**МИФ 5.** Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла.

Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.