

Памятка «Профилактика суицидального риска обучающихся»

Признаки суицидального поведения:

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких (грубые слова, протест, игнорирование, порча имущества и т.д.).
- На руках появляются неглубокие порезы в виде насечек, порезы в виде кита, бабочек, иных форм.
- Дети совершают опрометчивые и безрассудные поступки (например, превышение скорости на мопеде, прыжки с обрыва, ходьба по перилам балкона на высоте, пробегание перед быстро движущейся машиной, исчезновение на длительный период времени – до 24 часов и т.д.).
- Возможно чрезмерное употребление алкоголя или таблеток.
- Посещение врача без очевидной необходимости, частые жалобы на головную боль, боль в животе («медвежья болезнь») без видимых оснований.
- Расставание с дорогими вещами или деньгами (раздаривает).
- Приобретение средств для совершения суицида (например, в доме появилась крепкая веревка. На вопрос зачем, дети находят убедительные ответы. Могут прямо сказать: «Вешаться». Родители в первом случае, безоговорочно, верят, во втором случае – принимают слова за шутку).
- Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу (завершают все ранее оставленные дела, приводят свои вещи в порядок, стирают всю информацию с компьютера, планшета, телефона и т.д.).
- Пренебрежение внешним видом (перестают следить за собой).
- «Туннельное» сознание (не видят и не пытаются найти вариантов решения проблемы, думают только о проблеме).
- Уверения в беспомощности и зависимости от других.
- Прощание («прощайте», «не поминайте лихом», «будьте счастливы» и т.д. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни)
- Разговоры или шутки о желании умереть.
- Сообщение о вовлеченности в «группу смерти», в «игру», о конкретном плане суицида.
- Двойственная оценка значимых событий (например: «это очень плохо, что так хорошо»)
- Медленная, маловыразительная речь.
- Высказывания самообвинения.
- Безднадежность.
- Переживание горя.
- Признаки депрессии: нарушение сна или аппетита, повышенная возбудимость, отгороженность, отсутствие удовлетворения, печаль, потеря вкуса к жизни, интереса к любимым занятиям и т.д.
- Вина или ощущение неудачи, поражения.
- Чрезмерные опасения или страхи.
- Чувство собственной малозначимости.
- Рассеянность или растерянность и другие.

Как помочь:

- **УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ**

Ребенку необходимы ограничения, запреты – чтобы он понимал, как себя вести. Зачастую дети намеренно действуют вызывающе (кражи, порча чужих вещей, попытки суицида), чтобы нащупать «предел допустимого». Их эпатажные поступки – бессознательный призыв к взрослым: поругайте, скажите, что дальше некуда! Мы должны погасить ощущение вседозволенности и безнаказанности. Но ограничений не должно быть много: для подростка, например, приход домой не позже 11 вечера, абсолютный запрет на наркотики и алкоголь.

- **ДАТЬ СВОБОДУ**

В периметре установленных нами границ дети должны чувствовать себя свободными. Надо давать ребенку возможность поскучать, помечтать, побездельничать, не дергать его по пустякам, не рыться в его вещах, не вламываться в его комнату в любое время дня и ночи, с уважением относиться к его выбору – книг, фильмов, музыки, друзей.

- **ЛЮБИТЬ И ПОДДЕРЖИВАТЬ**, а именно

1. Установите заботливые взаимоотношения с ребенком
2. Будьте внимательным слушателем
3. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации
4. Помогите определить источник психического дискомфорта
5. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
6. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы
7. Окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

Уважаемые родители! Ребенок никогда не совершит суицид, если у него есть поддержка и тот человек, к которому он может обратиться, когда ему очень плохо!!!