



**Памятка родителям (законным представителям), классным
руководителям и студентам:
«Суицид: как распознать грядущую опасность?»**

Суицид – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире совершается более 800 тысяч самоубийств. Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: словесные, поведенческие и ситуационные.

СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своём душевном состоянии. Он или она могут:

- Прямо или косвенно намекать о своём намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Скоро все проблемы будут решены», «Вы ещё пожалеете, когда я умру!»...
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении или образе жизни:

- чрезмерно есть (обжорство) либо голодать;
- страдать бессонницей или очень долго спать;
- не обращать внимание на свой внешний вид – стать неряшливым;
- пропускать занятия, не выполнять задания, избегать общения с одноклассниками;
- проявлять раздражительность, быть угрюмым, находиться в подавленном или депрессивном настроении;
- замкнуться от семьи и друзей;
- быть или чрезмерно деятельным, или безразличным к окружающему миру;

- ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния (амбивалентность чувств).



СИТУАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ

Человек может решиться на самоубийство если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема).
3. Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенёс тяжёлую утрату (смерть кого-то из близких, болезнь, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если замечена склонность человека к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте человека. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать, а не осуждение и порицание. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьёзность намерений и чувств человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределённые.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Человек может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным жалобам и обидам человека. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в тоже время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности

открыто высказывать свои проблемы. Следующие вопросы и замечания помогут начать сложный разговор о проблеме и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, что у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает?
- Ты думал, когда-нибудь о самоубийстве?
- Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

Утверждение о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто человек может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве. Но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны чёткие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.



Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, психологов, к которым можно обратиться. В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

