

Памятка

«Признаки суицидального поведения у учащихся»

- **Самоубийство (суицид)**-это намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- **Парасуицид**- любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- **Суицидальное поведение** - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желанья нет, представление о смерти крайне неотчётливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в новый мир, так же она видится средством наказать обидчика.

Наиболее общие признаки суицидального риска:

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максимальные черты характера, склонность к Бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение, тяжелое заболевание и т.д.
4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психологического плана, неопытность и неумение и неумение преодолевать трудности.

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду.

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;

- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;

- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно- психическими процессами; употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка.

- неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликт родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей; - беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком; - неблагоприятное положение подростка в семье: назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;- отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;- серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

Как вести себя с суицидальными учащимися:

- Повышайте и укрепляйте положительную самооценку учащихся;
- Поощряйте выражению эмоций и чувств;
- Информировать о возможностях оказания помощи;
- Старайтесь выстроить с подростком доверительные отношения;
- Ограничивайте доступность к средствам самоубийства.