**Памятка**

**для преподавателей по профилактике суицидального поведения**

***Суициденты, как правило, психически здоровы.***Но часто они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве. Лишь у очень небольшого числа молодых людей, в определенном возрасте, наблюдаются серьезные химические и физические нарушения мозговой деятельности, в связи, с чем их поступки и ощущения могут в течение долгого времени отличаться неадекватностью.

Психически нездоровые люди уходят из жизни из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения.

***Тот, кто говорит о суициде, способен совершить суицид.***Из десяти покушающихся на свою жизнь студентов семь делились своими планами. Поэтому большинство студентов, которые говорят о суициде, не шутят.

***Кто склонен к суициду?***Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определенные студенты. К сожалению, такой тип установить сложно.

Студенты из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем учащиеся из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

**Признаки суицидального поведения:**

**Словесные признаки:**

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

Прямо и явно говорить о смерти: «я собираюсь покончить с собой»; «я не могу так дальше жить».

Косвенно намекать о своем намерении: «я больше не буду ни для кого проблемой»; «тебе больше не придется обо мне волноваться».

Много шутить на тему самоубийства.

Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

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

2. Демонстрировать радикальные перемены в поведении такие, как:

- в еде – есть слишком мало или слишком много;

- во сне – спать слишком мало или слишком много;

- во внешнем виде – стать неряшливым;

- в школьных привычках – пропускать занятия;

- замкнуться от семьи и друзей и т.д.

3. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности и отчаяния.

**Ситуационные признаки.**

Студент может решиться на самоубийство, если:

Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга, чувствует себя отверженным;

Живет в нестабильном (серьезный кризис в семье – в отношениях к родителям или родителей друг с другом; алкоголизм – личная или семейная проблема);

Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.

Предпринимаемая раньше попытка суицида.

Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем - то из друзей, знакомых или членов семьи.

Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).

Слишком критически настроен по отношению к себе.

**Рекомендации педагогам  в случае, если у обучающегося замечена склонность к самоубийству:**

Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство учащегося, в состоянии душевного кризиса, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

Оцените серьезность намерения и чувства подростка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Оцените глубину эмоционального кризиса. Обучающийся, может испытывать серьезные трудности, но при этом и не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находящейся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам.

Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он(а) о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто обучающийся бывает рад возможности высказать свои проблемы.

**Во время беседы о суициде, подростка необходимо убедить в следующем:**

что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом;

что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности, лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать и т.д.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто подросток может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.

Поддерживайте его и будьте настойчивы. Подростку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и, заинтересованности в его судьбе, 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 к которым можно обратиться.

**Рекомендации по профилактике суицидального поведения:**

• установите заботливые, доверительные взаимоотношения с обучающимся

• будьте внимательным слушателем;

• будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;

• помогите определить источник психического дискомфорта;

• вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;

• помогите подростку осознать его личностные ресурсы;

• окажите поддержку в успешной реализации обучающегося в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;

• внимательно выслушайте подростка!