



Администрация
Томской области



Департамент здравоохранения
Томской области
WWW.ZDRAV.TOMSK.RU

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД У ПОДРОСТКА ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ И КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

Дети – это наше будущее, а за здоровье детей, как физическое, так и психическое, отвечаем мы – взрослые.

Подростковый суицид – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Ребенок всегда подает сигналы о готовящемся суициде, но окружающие зачастую игнорируют эти сигналы.

Что в поведении подростка должно насторожить учителя

- Резкое снижение успеваемости, пропуски занятий, невыполнение домашних заданий (*при условии, что за подростком этого раньше не замечалось*).
- Проявление безразличия к учебе и оценкам. Обратите внимание, что вначале необходимо выяснить причину проявления безразличия, возможно ребенок долгое время болел, трудно дается предмет, семейные или личные проблемы.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, угрюмость, проявление признаков страха, резкая смена настроения от эйфории к приступам отчаяния.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток **стал**:
 - неряшливым (перестал принимать душ, ходит в грязной одежде на фоне того что было раньше при условии, что раньше такого не было);
 - скрытным (не общается с близкими ему людьми, одноклассниками и учителями, с которыми раньше он легко и открыто общался);
 - раздаривать значимые для него вещи (как будто оставлять о себе память);
 - опаздывать на первые уроки (в первой смене);
 - спать на уроках;
 - стремиться к изоляции (самоустраняется от общения с одноклассниками, от обсуждений значимых для всего класса вопросов, не реагирует на обидные слова и реплики одноклассников по поводу его самоустранения при условии, что раньше такого не было) или, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых;
 - терять интерес к жизни (прежде всего к увлечениям, общению с друзьями);
 - рисовать рисунки на полях в тетради (в том числе, на последних страницах), учебниках (могилы, кресты, кровь, виселицы и пр.).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя, или о нежелании продолжать жизнь:

- высказывания о нежелании жить (*типа «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Мне нельзя помочь», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Всем будет легче, если меня не будет» и др.*);

- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида;

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое или косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку;

- размещение в социальных сетях тем экстремистского, сектантского содержания, агрессивные высказывания, высокий уровень критичности и всеобщее недовольство всем и всеми;

- в сочинениях, рассуждениях или творческих работах прослеживаются суицидальные наклонности (*высказывания о нежелании жить, уделяется большое внимание тематике суицидальных намерений при описании того или иного литературного произведения*).

Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Приведение в порядок дел, примирение с давними врагами.
- Протестное поведение, в том числе - рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Учитывая, что развитие суицидального поведения часто связано с депрессией, необходимо обращать внимание на ее типичные симптомы:

- часто грустное настроение, периодический плач;
- безнадежность и беспомощность;
- снижение интересов к деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше подростку нравилась;
- повышенный интерес к теме смерти;
- постоянная скука;
- социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях с окружающими;
- пропуски школы или плохая успеваемость;
- деструктивное поведение (отклонение от общепринятых норм поведения и морали, носит разрушающий характер. Разрушения затрагивают все сферы жизни человека: здоровье, отношения с друзьями, социализация и т.д.);
- низкая самооценка и чувство вины;
- повышенная чувствительность к отвержению и неудачам;
- повышенная раздражительность, гневность или враждебность;
- жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль;
- сложности концентрации внимания;
- значительные изменения сна и аппетита.

Не все перечисленные симптомы могут присутствовать одновременно. Однако, наличие трех и более поведенческих признаков указывает на то, что у подростка может быть депрессия и ему нужна помощь.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- Депрессивное состояние.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе - в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать учителю, если у него возникли подозрения?

При наличии трех и более перечисленных признаков необходимо в первую очередь:

- оценить глубину эмоционального кризиса ребенка. Подросток 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;
- проявить заботу (но не навязчиво), наблюдать за психологическим и физическим состоянием ребенка;
- собрать как можно больше информации о подростке (отношения в семье, в классе, с учителями, наличие жизненных проблем), не проявляя явного повышенного интереса.
- Провести беседу с родителями по поводу изменившегося поведения ребенка, не высказывая предположений о возможном проявлении суицидального поведения ребенка (всю полученную информацию обязательно задокументировать);
- обратиться за консультацией к школьному психологу (при наличии).
- информировать о своих подозрениях администрацию школы.

Что не нужно делать учителю, если у него возникли подозрения:

- паниковать;
- распространять информацию среди педагогов;
- использовать в беседе с родителями непроверенную информацию;
- направлять подростка сразу к психиатру.

**Один из главных лозунгов педагога:
НЕ НАВРЕДИ!**