

## **Методические рекомендации по профилактике суицидов в учреждениях образования**

Изменения, происходящие сегодня в нашем обществе, выдвинули целый ряд проблем, одной из которых является рост самоубийств среди молодежи. Причины отклонений в их поведении возникают как результат усиления влияния псевдокультуры, изменений в содержании ценностных ориентаций молодежи, неблагоприятных семейно-бытовых отношений, отсутствия контроля за поведением юношей и девушек, увеличение числа разводов родителей.

По предложению Всемирной организации здравоохранения принято считать 10 сентября Всемирным днем предотвращения самоубийств.

Суицидальное поведение может быть следствием социально-психологической дезадаптации личности учащихся в условиях переживаемых ими конфликтов: снижение социально-психологической адаптированности личности в виде предрасположенности, готовности к совершению суицида.

Ситуация проявления суицида, как одного из вариантов поведения, может возникнуть у учащихся в сложившейся для них экстремальной ситуации, поэтому профилактическая работа должна проводиться систематически.

### **Типология суицидов**

**-Истинный суицид** направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

**-Демонстративный суицид** не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

**-Скрытый суицид** (косвенное убийство) – вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

Суммируя данные, полученные различными авторами, можно представить некий обобщенный психологический портрет суицидента. Для него характерна как заниженная самооценка, так и высокая потребность в самореализации. Это чувствительный, эмпатичный человек со сниженной способностью переносить боль. Его отличает высокая тревожность и пессимизм, тенденция к самообвинению и склонность к суженному мышлению. Также отмечаются трудность волевого усилия и тенденция ухода от решения проблем.

### Характерные черты суицидальных личностей:

- настойчивые или повторные мысли о суициде;
- депрессивное настроение, часто с потерей аппетита, сна;
- возможно присутствие сильной зависимости от наркотиков или алкоголя;
- чувство изоляции и отверженности по причине ухода из семьи или лишения системы поддержки;
- утрата семейного и общественного престижа, особенно в группе сверстников;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- неспособность общаться с другими людьми из-за мыслей о самоубийстве и чувстве безысходности;
- в мыслях и речах наличие обобщения и фатальности;
- «туннельное» зрение, неспособность видеть положительные моменты, иной выход из ситуации;
- амбивалентность: хотят умереть и в то же время хотят жить.

Одна из классификаций выделяет четыре основные причины самоубийства:

*изоляция* (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);

*беспомощность* (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);

*безнадежность* (когда будущее не предвещает ничего хорошего);

*чувство собственной незначимости* (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

### ***Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:***

- 1) Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6) Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7) Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8) Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9) Не предлагайте упрощенных решений;
- 10) Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11) Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12) Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13) При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14) Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.