

Уважаемые педагоги!
Вам следует обращать свое внимание на следующие признаки
суицидального поведения:

Признаки суицидального поведения включают:

1. Планировать или выражать желание убить себя или другого человека.
2. Наличие орудия для самоубийства, например, наличие или доступ к пистолету.
3. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
4. Злоупотребление алкоголем или наркотическими веществами.
5. Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
6. Постоянное желание остаться наедине.
7. Раздача личных вещей.
8. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.

К признакам суицидального поведения у детей и подростков также относят:

- Побег из дому;
- Намеренное причинение себе физического вреда (порезы, раны, укусы, ожоги и т.п.).

К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:

1. Предыдущие попытки совершить самоубийство
2. Случаи самоубийства в семье.
3. Недавнее предотвращение попытки самоубийства.
4. Наличие депрессии или других психических заболеваний, например, биполярного расстройства или шизофрении.

Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью.

Если ребенок, таит угрозу совершения самоубийства, постарайтесь узнать следующее:

- Немедленно сообщите об этом родителям ребенка, поставьте в известность психолога и администрацию школы о сложившейся ситуации.
- Постарайтесь выяснить есть ли у этого ребенка средства (оружие или медикаменты) для совершения самоубийства или причинения вреда другим людям.
- Не определил ли он время и место для совершения самоубийства.
- Не считает ли он, что нет другого способа утолить боль.

Если попытка совершить самоубийство несет реальную угрозу, следуйте следующим советам:

1. Позвоните в скорую помощь или милицию.
2. Оставайтесь с этим ребенком или попросите того, кому доверяете, сделать это пока кризис не пройдет.
3. Убедите этого ребенка, что ему необходима помощь профессионала.
4. Не спорьте с ним («Не все так плохо как тебе кажется») и не бросайте ему вызов («Ты не способен совершить самоубийство»).
5. Скажите ребенку, что не хотите его или ее смерти. Постарайтесь поговорить о сложившейся ситуации как можно более откровенно.

Признаки, свидетельствующие о суицидальной угрозе.

Поведенческие	Словесные	Эмоциональные
Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно, отдаляющие от близких людей	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Амбивалентность (двойственность переживаний («люблю-ненавижу»))
Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам	Прощание	Беспомощность, безнадежность
Чрезмерное употребление алкоголя или таблеток	Разговоры или шутки о желании умереть	Переживание горя
Посещение врача без очевидной необходимости	Сообщение о конкретном плане суицида	Признаки депрессии
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Вина или ощущение неудачи, поражения
Приобретение средств совершения суицида	Медленная, маловыразительная речь	Чрезмерные опасения или страхи
Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу	Высказывания самообвинения	Чувство собственной малозначимости
Пренебрежение внешним видом		Рассеянность или растерянность

Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Нарушение сна, соматические жалобы	Чувство усталости
Изменение аппетита или веса	Нарушение сна, соматические жалобы
Ухудшение успеваемости	Неусидчивость беспокойство
Снижение интереса к обучению	Фиксация внимания на мелочах
Страх неудачи, чувство неполноценности	Чрезмерная эмоциональность
Самообман - негативная самооценка	Замкнутость
Чувство «заслуженного отвержения»	Рассеянность внимания
Заметное снижение настроения при малейших неудачах	Агрессивное поведение
Чрезмерная самокритичность	Непослушание, склонность к бунту
Сниженная социализация	Злоупотребление алкоголем или наркотиками