

Памятка для педагогов

Смысл подросткового суицида - это акт отчаяния, «крик о помощи»

Группы риска

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем, ПАВ, токсических препаратов.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями.
- Подростки, переживающие тяжелые утраты (смерть родителя любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами (уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие).

Суицидальные попытки подростков могут быть результатом конфликта с учителем

1. Внезапно возникший конфликт: учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку, в результате чего возможна аффективная реакция, когда подросток выпрыгивает из окна прямо в классе.

2. Длительно развивающийся конфликт: постоянные придирки и оскорбления; «гражданские казни» перед всем классом, обсуждение ребенка с другими учителями; постоянные нападки на родительских собраниях, плавно перетекающие в домашний террор. В результате подросток теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт, связанный с неприятием своей личности, появляется ощущение потери смысла жизни.

Степени суицидального риска

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Признаки (индикаторы) готовящегося суицида

Особенности поведения	<ul style="list-style-type: none">- любые внезапные непонятные изменения в поведении;- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни- высокая импульсивность- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими- общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение- употребление алкоголя и других ПАВ- враждебное отношение к окружающим
-----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - раздаривание вещей и пристраивание домашних животных - утрата интереса к тому, что раньше было значимо - самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности - ухудшение работоспособности - небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое) - частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)
<p>Эмоциональные проявления</p>	<ul style="list-style-type: none"> - сниженное настроение, заторможенность, тоска - переживание горя - выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения - переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости -повышенная раздражительность, слезливость, капризность - тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь - тоскливое выражение лица, бедность мимики - резкие и необоснованные вспышки агрессии
<p>Словесные (непосредственные высказывания и записи на</p>	<ul style="list-style-type: none"> - о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив - о чувстве беспомощности, вины («Я никому не

<p>страничке в соцсетях)</p>	<p>нужен...Всею только мешаю»))</p> <ul style="list-style-type: none"> - собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...») - шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!») - сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты - фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)
<p>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - изменение внешнего вида - безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях - использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией) - интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах») - рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей - тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла
<p>Физические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях

проявления	<p>тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту)</p> <p>- запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита</p> <p>- бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна</p>
------------	---

Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида

Распознать эмоциональную реакцию

Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Обеспечить психологическую поддержку

Обратиться за помощью

Создать безопасную поддерживающую среду

1. Распознать эмоциональную реакцию

Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:</p> <p>кричит, размахивает руками, временно плачет.</p>	<p>- Удалить зрителей.</p> <p>- Внимательно слушать, кивать поддакивать.</p> <p>- Обращаться по имени.</p> <p>- Говорить мало, спокойно,</p>	<p>- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать)</p> <p>- Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция.</p> <p>- Не считать, что он намеренно привлекает к</p>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции.</p> <p>Истерика заражает окружающих</p>

<p>Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.</p>	<p>короткими простыми фразами.</p> <p>-Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.</p> <p>-Дать человеку отдохнуть</p>	<p>себе внимание.</p> <p>-Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p>
---	---	---

Гнев, агрессия - произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция.</p> <p>Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление.</p>	<p>-Говорить спокойно.</p> <p>-Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».</p> <p>-Задавать</p>	<p>-Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.</p> <p>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</p>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства</p> <p>Помогаем выразить эмоциональную</p>

<p>Агрессия заражает окружающих</p>	<p>вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»</p> <p>-Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность</p>	<p>-Не угрожать, не запугивать</p>	<p>боль</p>
-------------------------------------	---	------------------------------------	-------------

<p>Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации</p>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли. Человек не знает, чего конкретно он</p>	<p>-Постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>- Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>-Не</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность</p>

<p>боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.</p> <p>Тревога может быть вызвана недостатком информации.</p>	<p>- Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.</p>	<p>скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.</p>	
--	---	--	--

Плач, слезы, печаль - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.</p>	<p>- Сесть рядом</p> <p>-Дать выплакаться</p> <p>-Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.</p> <p>-Выражать поддержку, сочувствие.</p> <p>-Дать возможность говорить о чувствах.</p> <p>-Слушать, поощрять к</p>	<p>-Не пытаться останавливать слезы</p> <p>-Не успокаивать</p> <p>-Не убеждать не плакать</p> <p>-Не задавать вопросы.</p> <p>-Не давать советы.</p> <p>-Не считать слезы проявлением слабости</p> <p>.</p>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью</p>

	<p>высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать)</p> <p>- Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.</p>		
--	--	--	--

Нервная дрожь – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь. Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы). Дрожь может</p>	<p>-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд)</p> <p>-Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.</p> <p>-Дать возможность отдохнуть (желательно</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не обнимать, не прижимать его к себе</p> <p>-Не укрывать чем-то теплым</p> <p>-Не успокаивать, не говорить,</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний</p>

продолжаться до нескольких часов.	уложить спать, т.к.дрожь энергозатратна)	чтобы он взял себя в руки	
-----------------------------------	--	---------------------------	--

Страх - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать.</p> <p>Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>-Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).</p> <p>-Дышать глубоко и ровно.</p> <p>-Побуждать дышать в одном с Вами ритме.</p> <p>- Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится.</p> <p>-Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие.</p> <p>-Сделать легкий массаж наиболее</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.</p> <p>-Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).</p>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы</p>

	<p>напряженных мышц тела.</p> <p>При сильном страхе приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции) 		
--	--	--	--

<p>Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить</p>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами.</p> <p>Безразличие к окружающему, в душе пустота.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель</p>	<p>-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».</p> <p>- Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.</p> <p>-Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные</p>	<p>-Не выдергивать человека из этого состояния.</p> <p>-Не просить взять себя в руки.</p> <p>-Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние.</p> <p>Предотвращаем депрессию.</p>

	<p>обстоятельства.</p> <p>- Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.</p> <p>-Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).</p>		
--	---	--	--

1. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).

- Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

1) остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);

2) при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

3) если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

4) при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!

- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;

- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;

5) если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

Обеспечить психологическую поддержку

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

- Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией? От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом?

(Вначале необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите

«Ненавижу учебу,

класс...»

«Все кажется

таким

безнадежным...»

Обязательно скажите

«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»

«Иногда все мы чувствуем себя

подавленными. Давай подумаем, какие у нас

Не говорите

«Когда я был в твоём возрасте...»

да ты просто лентяй!»

"Подумай

лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".

	проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит».	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом».	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

Обратиться за помощью.

- ✓ **Федеральный телефон доверия для детей** - 8-800-2000-122;
- ✓ **Психиатрия 24/7** – 88003013154
- ✓ **ГБУЗ «Волгоградский областной психоневрологический диспансер»**

Адрес: Волгоград, просп.Ленина, 193

Телефон +7 (844) 271-42-47

Режим работы: пн-пт 9:00 – 15:40

- ✓ **Центр психического здоровья детей и подростков**

Адрес: Волгоград, ул. Батальонная, 15 (Центральный)

Телефон: +7 (8442) 23-17-96

Режим работы: пн-пт 8:30–18:00

✓ **Психолого-консультативный центр Алиса**

Адрес: Волгоград, ул. Циолковского, 3а (Ворошиловский)

Телефон: +7 (8442) 98-56-50; +7 (917) 338-56-50; +7 (8442) 50-58-52; +7 (927) 522-30-80; +7 (905) 338-52-77

Режим работы: ежедневно, 10:00–22:00

✓ **Волгоградская региональная общественная организация центр Здоровой Молодежи**

Адрес: Волгоград, ул. Двинская, 37, оф. № 9 (Дзержинский)

Телефон: +7 (8442) 72-25-79

Режим работы: пн-пт 10:00–18:00

1. Создать безопасную поддерживающую среду

Установить контакт, вступить с ним в дружеское общение с подростком.

Цель: снижение давления, оказываемого на подростка реальными жизненными обстоятельствами и вызывающими у него эмоциональное напряжение.

Основной принцип помощи: для уменьшения интенсивности летальных тенденций следует применять меры по снижению эмоционального напряжения и волнения, что, в свою очередь, повлечет за собой их дезактуализацию.

Для каждой ступени риска существуют определенные стратегии и действия.

Незначительный
риск

Предложить
эмоциональную
поддержку;

Риск средней степени

Предложить
эмоциональную
поддержку;

Высокий риск

Постоянно
оставаться с
подростком, не
покидая его ни на

Проработать с ним суицидальные чувства.	Поработать с ним суицидальные чувства;	минуту;
Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка;	Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы);	При необходимости удалить орудия самоубийства;
Направить к психологу	Обсудить альтернативы самоубийства;	Заклучить контракт;
Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.	Заклучить контракт (планирование дальнейших действий подростка по нейтрализации тяжелого эмоционального состояния, договориться о встречах); Направить к психологу;	Немедленно связаться с психиатром или опытным врачом, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
	Связаться с семьей, друзьями.	Информировать семью.

Главный инструмент в работе с подростком — разговор с НИМ.

Правила беседы:

- Разговаривать в спокойной обстановке.

- Смотреть на собеседника, расположившись напротив, но не через стол.
- Дать возможность высказаться, не перебивать.
- Пересказать то, что подросток рассказал, чтобы он убедился, что вы его действительно слушали.
- Говорить без оценок и осуждения, что способствует возникновению у подростка доверия к собеседнику.
- Произносить только позитивно - конструктивные фразы.

Поддерживающее сопровождение (на протяжении 1 года)

- 1) Консультирование подростка психологом, социальным педагогом (периодичность встреч 1-3 в неделю);
- 2) Работа с семьей (в рамках консультирования, возможны при необходимости совместные встречи родители-подросток);
- 3) Работа с педагогами (консультирование, разработка плана совместных действий);
- 4) Работа с группой детей (при необходимости, если они вовлечены в ситуацию либо она эмоционально значима для них);
- 5) Включение в обычную для подростка школьную жизнь;
- 6) Организация досуга по интересам подростка;
- 7) Включение подростка в групповую /тренинговую работу с целью укрепления личностных ресурсов (если острый кризисный период миновал).

Составители:

Максименкова Л.И., доцент кафедры психологии ПсковГУ,
кандидат психологических наук;

Дворецкая Т.В., педагог-психолог МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Пскова, член комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав МО «Город Псков».