

Памятка
классному руководителю
по работе со студентами, склонными к суицидальному поведению

1. Особенности поведения, которые говорят о склонности к суициду:
 - Открытое высказывание о желании покончить жизнь самоубийством (знакомым, в письмах и т.д.).
 - Разговоры на тему самоубийства, невинные фразы: "Я умру - и что изменится?", "Никому я не нужен", "Интересно, что там - после смерти?"
 - Косвенные «намекы» на совершение суицида в кругу сверстников, в колледже и т.д. (к примеру: игра в «самоубийство» и т.д.).
 - Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собираание таблеток, хранение орудий самоубийства: скальпель, отравляющие вещества).
 - **Самый опасный признак – наличие конкретного плана действий по лишению себя жизни!**
 - Фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры об этом вообще).
 - Символическое прощание с близкими, одногруппниками, преподавателями (раздача личных вещей, фотографий, супер доброта, прощение всем и всего и т.д.).
 - Изменившийся стереотип поведения: несвойственная замкнутость и снижение двигательной активности у подвижных; возбужденное поведение; повышенная активность у замкнутых малоподвижных.
 - Можно добавить нездоровый интерес к загробной жизни, некоторыми темами философии.

Доверяйте интуиции, не игнорируйте, если вы заметили признаки в поведении студентов.

2. Как себя вести со студентом, склонным к суициду:
 - Не отталкивайте его, если он решил разделить свои проблемы с Вами, даже если Вы шокированы ситуацией, которая случилась;
 - Не предлагайте того, чего не можете гарантировать, например, «Конечно, семья тебе поможет»;
 - Дайте понять, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать все в тайне, если какая-либо информация может влиять на безопасность студента;
 - Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, независимо от того, что говорите;
 - Говорите искренне. Попробуйте определить серьезные угрозы;
 - Попробуйте выяснить конкретный план действий;
 - Убедите его в том, что действительно существует человек, к которому можно обратиться за помощью;
 - Не предлагайте упрощенных решений, например «Все, что тебе сейчас нужно – это поспать. Утром все будет хорошо»;
 - Покажите, что хотите поговорить о чувствах и не осуждайте его за эти чувства;
 - ***Знайте, что суицидальные мысли не всегда приводят к попыткам суицида. В действительности он/она, поговорив с кем-нибудь о своих проблемах могут почувствовать облегчение от осознания проблемы;***
 - Если вы уверены, что причиной поведения студента **не является** семейный конфликт, поставьте в известность родителей об изменениях в поведении их ребенка.

Если Вы не уверены в том, что в состоянии помочь студенту, выслушать его без осуждения и оказать поддержку, **обязательно** обратитесь за помощью к психологу или администрации.

Мифы и реальности в отношении суицидов:

	Миф	Реальность
1	<i>Самоубийства совершают психически ненормальные люди.</i>	Исследования показали: 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми
2	<i>Самоубийство невозможно предотвратить.</i>	Получив душевное тепло, помощь и поддержку, человек часто отказывается от своих намерений.
3	<i>Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.</i>	НЕ всегда!
4	<i>Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова.</i>	На самом же деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. 60 - 80 % людей повторяют свою попытку в первые 1 -2 месяца.
5	<i>Влечение к самоубийству передается по наследству</i>	Это утверждение никем еще не доказано.
6	<i>Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание.</i>	Зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым, способствуя самоубийству. 50% суицидов совершены в состоянии алкогольного опьянения.
7	<i>Решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки.</i>	
8	<i>Самоубийство можно предотвратить, если люди будут загружены работой.</i>	
9	<i>Не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решил на самоубийство.</i>	