

ПРОФИЛАКТИКА САМОРАЗРУШАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ВЫ УСЛЫШАЛИ ИЛИ УВИДЕЛИ, ЧТО СТУДЕНТ УГРОЖАЕТ СОВЕРШИТЬ УБИЙСТВО ИЛИ САМОУБИЙСТВО, ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ УВЕРЕНЫ, БЫЛО ЛИ ЭТО СКАЗАНО ВСЕРЬЕЗ, НЕМЕДЛЕННО ЗАФИКСИРУЙТЕ ЭТОТ ФАКТ. СДЕЛАЙТЕ СКРИНШОТ ПЕРЕПИСКИ В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ, ЕСЛИ УГРОЗЫ ЗВУЧАЛИ ТАМ, ИЛИ НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ НА ИМЯ ДИРЕКТОРА КОЛЛЕДЖА С УКАЗАНИЕМ МЕСТА, ВРЕМЕНИ, СВИДЕТЕЛЕЙ ТАКИХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ СТУДЕНТА. НАПИШИТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ В ПОЛИЦИЮ И В ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР, ПРИЛОЖИТЕ К НЕМУ СКРИНШОТ ИЛИ ЗАЯВЛЕНИЕ С ОПИСАНИЕМ УГРОЗ. НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО (В ТОТ ЖЕ ДЕНЬ) ПЕРЕДАЙТЕ ЭТИ ДОКУМЕНТЫ РУКОВОДИТЕЛЮ КОЛЛЕДЖА, УЧАСТКОВОМУ, РАЙОННОМУ ПСИХИАТРУ. СООБЩИТЕ О СЛУЧИВШЕМСЯ СЕМЬЕ СТУДЕНТА.

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА.

1. В обычной повседневной деятельности подростка:

- поведение по типу «замаскированное прощание»: нетипичное для этого подростка выражение любви и визиты к близким, друзьям, приведение дел в порядок, завершение всех незаконченных дел, дарение своих любимых и ценных вещей, прямые высказывания-прощания («я тебя больше не увижу», «хочу побыть с тобой напоследок», «я больше не приду», «вы меня больше не увидите», «заботьтесь о Барсике»);



К аутоагрессивным действиям относятся не только связанные с прямым высказыванием суицидальных мыслей/намерений, но и следующие:

- игнорирование очевидного риска в ситуациях, где его можно избежать;
- селф-харм (самоповреждения, не связанные с намерением убить себя: легкие и средней степени порезы, ожоги и т.п., наносимые собственному телу);
- провокационное поведение, направленное на то, чтобы вызывать агрессию окружающих к себе;
- систематическое пренебрежение собственным здоровьем и физической безопасностью.

КАК ОБЩАТЬСЯ С АУТОАГРЕССИВНЫМ ПОДРОСТКОМ

- Постарайтесь тактично поговорить с ним о его проблеме.
- Выразите искреннее беспокойство за него, но не сомнения в его психической полноценности.
- Не стыдите подростка и не осуждайте его поведение.
- Скажите о своем желании помочь.

- разговоры о суициде, о смерти, игры и шутки суицидальной тематики, внимание к литературе, фильмам, песням, материалам СМИ о суицидах;
- почитание смерти в высказываниях, спонтанном творчестве, в учебных работах по гуманитарным предметам;
- повторяющиеся высказывания о собственной ненужности, виновности, недовольстве собой, о безразличии окружающих, своей ничтожной роли в мире, бессмысленности существования, убежденность в том, что его исчезновения никто не заметит;
- открытый или скрытый поиск средств для осуществления суицида: сбор таблеток, поиски оружия, ключей для выхода на крышу многоэтажного дома и т.п.;
- прямые высказывания о намерении покончить с собой, иногда — поиск профессиональной или дружеской помощи в связи с собственными амбивалентными чувствами по отношению к суициду;
- сужение контактов, видов деятельности, отказ от прежде любимых занятий, апатия, малоподвижность в сравнении с прежней активностью, уход в себя;
- внезапное успокоение после долгого периода беспокойства, тоски;
- выходки вызывающего, чрезвычайного характера, ошарашивающе не похожие на обычное поведение подростка.

- Узнайте, есть ли у подростка представление о способах решения проблем, и поделитесь своими мыслями, предложите помощь.
- Расскажите о том, что многие люди смогли отказаться от саморазрушающего поведения.
- Обратите внимание подростка на его достоинства.
- Посоветуйте обратиться за психологической помощью или организуйте такую встречу в безопасной для подростка обстановке.
- Не поддавайтесь на шантаж, если с помощью аутоагрессивных действий подросток пытается получить какую-то выгоду для себя. Отвечайте ему мягким отказом и призывайте к прекращению опасного поведения.
- В случае непосредственной опасности постарайтесь спокойно, но твердо удержать подростка от совершения аутоагрессивных действий (или обратитесь за помощью).
- Помните, что подростки склонны к острым эмоциональным реакциям и в трудных ситуациях особенно нуждаются в чутком поддерживающем отношении. Любые проявления аутоагрессии студентов требуют немедленного направления их к психологу или администрации.