

## Рекомендации:

- ◆ Всегда можно найти выход из любой ситуации!
- ◆ Человеку дана голова, чтобы думать!
- ◆ Жизнь всегда лучше смерти, на «тот свет» успеется!
- ◆ Поддерживайте свой дух, повторяя: «Я смогу, я справлюсь, я преодолю, я выдержу...»
- ◆ Любите себя и окружающих!

## Попробуйте!

- ◆ Менять то, что можно изменить, и принимать, как судьбу то, чего пока изменить невозможно. И всегда помните: «Когда Бог закрывает дверь, он обязательно открывает окно».
- ◆ Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие.
- ◆ Никогда не обижаться на судьбу .
- ◆ Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- ◆ Побольше общаться с интересными людьми.
- ◆ Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну.

*«Самоубийство – мольба о помощи,  
которую никто не услышал»  
Р. Алев.*

## Что нужно знать о суициде?

- ◆ Суицид - основная причина смерти молодежи.
- ◆ Суицид не происходит без предупреждения.
- ◆ Высказывания о намерениях суицида – это не просто способ обратить на себя внимание.
- ◆ Те, кто решил на самоубийство, считают, что их проблемы не разрешимы.
- ◆ Суицид – это следствие не одной неприятности, а многих.
- ◆ Суицид не передается по наследству.
- ◆ Суицид можно предотвратить!

## Помните!

Существуют возможности получения профессиональной психологической помощи в университете, поликлинике, по телефону экстренной психологической помощи (170).

Социально-педагогическая и психологическая служба университета располагается по адресу:

- ◆ **главный корпус УО «ГГАУ» (ул. Терешкова 28), кабинет №13;**
- ◆ **тренинговый кабинет: общежитие №6 (ул. Брикеля 7), каб. №920.**

Написать о волнующих проблемах, задать вопросы и получить ответ психолога можно с использованием электронной почты.

**E-mail: Ludmila2000@list.ru**

## УО «Гродненский государственный аграрный университет»

*социально-педагогическая  
и психологическая служба*

# Профилактика суицидов

*(рекомендовано для зам. деканов,  
кураторов, воспитателей общежитий,  
родителей)*

**Гродно 2014 г.**

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом, (лишение себя жизни). Самоубийство это, прежде всего, порыв отчаяния у человека, который больше не дорожит жизнью; но в действительности человек вплоть до последнего момента привязан к жизни, хотя эта привязанность и не мешает ему расстаться с нею.

**Суицидент** – человек, совершивший попытку суицида, либо демонстрирующий суицидальные наклонности.

**Суицидальное поведение** – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

### **Суицидально опасная референтная группа:**

- ◆ Молодежь: с нарушением межличностных отношений, «одинокими», злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным поведением.
- ◆ Сверхкритичное отношение к себе.
- ◆ Лица, страдающие от недавно испытанных унижений или трагических потерь.
- ◆ Люди, фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями.
- ◆ Люди, страдающие от болезней или покинутые окружением.

### **Признаки суицидального риска:**

- ◆ **Очень резкие изменения в поведении.**
- ◆ **Выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе.**
- ◆ **Саморазрушающее и рискованное поведение.** Употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.
- ◆ **Словесные предупреждения:** Я решил покончить с собой. Лучше умереть! Ненавижу свою жизнь. Если мы больше не увидимся, спасибо за все!
- ◆ **Раздача ценных вещей** Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.
- ◆ **Депрессия, апатия, безмолвие:** студент тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение.
- ◆ **Затяжные нарушения сна:** человека преследуют страшные сны с картинками катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных.
- ◆ **Прощание.** Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.
- ◆ **Письменные указания** (в письмах, записках, дневнике).
- ◆ **Потеря близкого человека,** за которой следуют вышеперечисленные признаки. (при наличии нескольких признаков стоит обратить внимание на студента).

### **Что делать?**

Если замечена склонность студента к суициду, следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

- ◆ **Внимательно слушайте собеседника.**
- ◆ **Правильно формулируйте вопросы,** спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима.
- ◆ **Не выражайте удивления от услышанного и не осуждайте** за любые, самые шокирующие высказывания.
- ◆ Не спорьте и **не настаивайте на том, что беда ничтожна.**
- ◆ **Постарайтесь изменить романтично-трагедийный ореол представлений о смерти.**
- ◆ **Подчеркните временный характер проблемы,** приведите конструктивные способы ее решения.
- ◆ **Стремитесь вселить в студента надежду,** которая, однако, должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.
- ◆ **Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.**
- ◆ **Проявляйте заботу и поддержку.**
- ◆ **Обратитесь за помощью к специалистам.**