Учреждение образования

«Гродненский государственный аграрный университет»

*Отдел по воспитательной работе*

*с молодежью*

*Социально - педагогическая и психологическая служба*

Методические рекомендации

**«Что нужно знать о суициде,**

**чтобы его предотвратить!»**



Гродно 2017 год

**Составители:**

Чегодаева Анжела Леонидовна - педагог-психолог

Каскевич Екатерина Викторовна - педагог-психолог

Сапотько Нина Иосифовна - педагог социальный

Серехан Ольга Владимировна – методист 1 категории

Методические рекомендации разработаны для кураторов учебных групп, воспитателей студенческих общежитий, участников воспитательного процесса учреждения образования **«**Гродненский государственный аграрный университет**»** с целью профилактики и предотвращения суицида среди студентов. Так же предложены рекомендации по общению со студентами, столкнувшимися со сложной жизненной ситуацией и анкета опроса студентов «Моё отношение к суициду» (Приложение 1).

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Стр. |
| Причины суицида среди юношеского возраста | 4 |
| Как распознать того, кто думает о суициде | 5 |
| Как реагировать, если Вы услышали о суицидальных намерениях | 6 |
| Организация помощи при выявлении риска суицида | 9 |
| Приложение 1 | 10 |

**Причины суицида среди юношеского возраста**

Ежегодно в мире совершается около 1 млн. самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Самоубийство, как причина смерти, занимает второе место после дорожно-транспортных происшествий (ДТП) в возрасте 15-35 лет, 30% совершивших попытку самоубийства, рано или поздно ее повторяют, а 10% не отступаются, пока не реализуют свое намерение. Статистика утверждает, что большинство людей, умирающих вследствие суицида, не обращаются при жизни в психиатрическую/психологическую службу за помощью.

**Суицид** – добровольное самоуничтожение. Осуществляется в связи с определенными моральными, социальными, религиозными и философскими установками. **Суицидальная попытка**или **парасуицид** – не закончившееся смертью намеренное самоповреждение или самоотравление.

Суицид или суицидальная попытка может являться следствием соматического заболевания, возникать в период кризиса или становиться следствием обстоятельств, которые человек рассматривает, как безвыходные. Специалисты в сфере психического здоровья рассматривают суицид как способ избегания непереносимой ситуации, или призыв о помощи.

Причины, по которым совершают суицид, весьма разнообразны. Обычно они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, партнёры, педагогические и медицинские работники и т.д.), так и с идеями смерти или избавления от страдания, страха и других тяжёлых переживаний. В большинстве случаев трудно однозначно определить, является ли данный парасуицид «манипуляцией» или «истинным» стремлением к смерти. Поэтому необходимо внимательно относиться к любым суицидальным высказываниям и попыткам суицида. Чаще других встречаются следующие мотивы:

1. «Крик о помощи», призыв (как правило, это суицидальная попытка) – обратить внимание окружающих на своё состояние и найти помощь.

2. Отношения в семье**.** В основе причин самоубийств, связанных с ситуацией в семье и конфликтах с родителями, лежит недостаток внимания, не понимание, либо не принятие ребенка его интересов или позиции родителями.

3. Несчастная любовь.

4. Хронические прогрессирующие болезни (рак, СПИД).

5. Проблемы материального благополучия.

6. Смерть, реже тяжелая болезнь любимого, значимого человека.

7. Развод родителей.

8. Депрессия.

**9. Психические заболевания.** От 5 до 10 % тех, у кого была диагностирована шизофрения, кончают с собой.

10. 18 - 30 % суицидентов злоупотребляли спиртными напитками или принимали наркотические вещества. Это повышает вероятность суицидального исхода.

11. Субкультуры (современные молодежные течения). Тема суицида существует и в современных молодежных течениях. Например, среди представителей эмо и готов.

12. Суицид активно пропагандируется в компьютерных играх.

**Как распознать того, кто думает о суициде**

**Словесные признаки:**

Человек, готовящийся совершить самоубийство, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

1. Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».

2. Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться». Реплики типа «Было бы лучше, если бы меня здесь не было» или « Я хочу уйти».

4. Много шутить на тему самоубийства.

5. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**Поведенческие признаки:**

1. Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.

2. Демонстрировать сильные перемены в поведении, такие, как:

 - в еде — есть слишком мало или слишком много;

 - во сне — спать слишком мало или слишком много;

 - во внешнем виде — стать неряшливым;

 - в привычках по учебе — пропускать занятия, не готовиться к сессии, избегать общения с одногруппниками; проявлять раздражительность, находиться в подавленном настроении;

 - замкнуться от семьи и друзей;

 - быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;

 - ощущать попеременно, то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

3. Проявляется клиническая депрессия – чувство глубокой грусти, потеря интереса, проблемы со сном и перепады аппетита, снижение самооценки, уверенности в себе, работоспособности.

4. «Поиски смерти», испытание судьбы посредством поведения, что может привести к смерти, например переход дороги или езда на красный свет.

5. Потеря интереса к любимым занятиям.

6. Приведение дел в порядок, стараясь довести до конца незавершенные дела.

7. Внезапное посещение или телефонные звонки когда-то дорогим людям.

8. Проявлятьпризнаки «прощания»: раздача долгов, подарков, написание «прощальных» писем.

**Как реагировать,**

**если Вы услышали о суицидальных намерениях**

Не пренебрегайте суицидальными высказываниями - лучше перестраховаться, чем недооценить риск суицида. Основными принципами должны стать:

 - неотложность беседы;

 - беседу следует проводить изолированно;

 - принять услышанное нужно спокойно и «понимающе»;

 - собеседника нужно внимательно слушать, и не перебивать;

 - избегать оценок его намерений или действий;

 - предложить собеседнику свою помощь и/или помощь специалистов.

**Беседу целесообразно построить по следующему примерному плану:**

1. Первой ответственной задачей является заметить словесные указатели, которые могут быть индикаторами суицидальных мыслей или тенденций. Некоторые примеры таких указателей приведены в разговоре: «Я больше не могу», «Ей (ему) будет лучше без меня», «Было бы легче, если бы меня не было», «Жизнь ничего не стоит», «Всем уже безразлично...», «Вы моя последняя надежда».

2. Выразите свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, а если это уместно, то и любовь к нему, используйте технику активного слушания.

3. Если собеседник намекает на смерть или самоубийство, то важно иметь возможность уточнить, что он имел в виду. Некоторые «клиенты», которые говорят о самоубийстве, отрицают намерение совершить суицид. Если Ваша рефлексия не точна, то это приведет к простому отрицанию. Если же она будет точной, то это обеспечит возможность вывести тему на поверхность, и тогда вероятность суицида уменьшается.

4. Задавайте вопросы в прямой, искренней и спокойной манере: «Я правильно Вас понимаю, Вы хотите…», или «Вы говорите о том, что бы…».

5. Выясните, насколько ясный образ будущего суицидального действия сформирован у собеседника:

 - имеется ли у него суицидальный план;

 - намечены ли время и место исполнения;

 - были ли суицидальные мысли и попытки в прошлом;

 - как он сам оценивает вероятность своего суицида.

Помните, что чем более обстоятельно разработан план, тем больше вероятность его реализации.

6. Попытайтесь выяснить причины и условия формирования суицидальных намерений. Не принуждайте собеседника говорить о них, если рассказ для него слишком болезнен.

7. Побудите его выразить свои чувства в связи с проблемной областью его отношений.

8. Спросите, приходилось ли ему рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос поможет подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной (само) изоляции.

9. Будьте готовы к тому, что вы будете вовлечены (возможно, на длительное время) в работу с вашим собеседником.

**Чего делать не следует:**

1. Не отвечайте на заявления о суицидальных намерениях (сколь бы нелепо, с вашей точки зрения, они не звучали) репликами типа: «Слышать не хочу о таких глупостях», «Стоит ли говорить о вещах, которых все равно не совершишь?»

2. Не показывайте, что вы шокированы заявлениями обратившегося, даже если вы действительно испытали эмоциональное потрясение;

3. Не вступайте в дискуссию о допустимости самоубийства.

4. Сообщите только, что вы не хотите, чтобы собеседник уходил из жизни. Разговоры о том, что это не выход, это плохо, как будут страдать близкие, что бы ты должны быть ответственным человеком - это не должно быть главной аргументацией, если вообще об этом уместно говорить с некоторыми людьми.

В критическом состоянии для потенциальных самоубийц характерны боль и страдание, эмоциональное напряжение, тревога, фрустрация, самоизоляция. Человеку нужно снизить страдания и боль, снять эмоциональное напряжение, помочь исполнить нереализованные возможности, вывести сознание из узкого туннеля, дать ему широкий выбор действий во время кризиса, и конечно вывести из состояния самоизоляции.

**Организация помощи при выявлении риска суицида**

При обнаружении у человека признаков суицидального риска необходимо:

1. Обеспечить немедленное наблюдение за ним.

2. Продолжать беседу с ним.

3. Сообщить специалистам (медики, психологи) о возможном суициде.

4. Немедленно сообщить руководителю своего подразделения о возможном риске суицидальных действий.

5. Постараться изъять средства, которые могут быть применены с целью самоповреждения (медикаменты, острые предметы, верёвки и пр.).

6. Обеспечить контроль над доступностью средств суицида (открытые окна, острые предметы, медикаменты и др.).

7. Наладить контакт с родственниками и/или другими эмоционально значимыми лицами, предварительно взяв согласие на это у собеседника.

**Помните!**

**Суицид это не есть желание умереть, это крайний способ сказать о проблеме, которая кажется неразрешимой.**

**Будьте внимательнее друг к другу!**

Приложение 1

**Анкета опроса студентов**

«**Моё отношение к суициду**»

Здравствуйте, потратьте, пожалуйста, несколько минут своего времени на заполнение следующей анкеты.

1. **Знаком (-а) ли Ты с такой проблемой, как самоубийство?**

 да, о самоубийствах постоянно упоминается по ТВ, в

прессе, Интернете

 немного слышал (-а) об этой проблеме

 нет, никогда не сталкивался (-ась)

 затрудняюсь ответить

1. **По твоему мнению, самоубийство - это…?**

 естественный отбор

 психическое расстройство

 последствие политических, экономических и социальных

кризисов

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Обсуждаешь ли Ты в разговорах с друзьями, родителями или преподавателями проблему самоубийства?**

 да, я обсуждаю с ними эту проблему

 самоубийство я обсуждаю только со взрослыми

 самоубийство я обсуждаю только со сверстниками

 нет, я никогда не обсуждал эту проблему

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Какие чувства вызывает у Тебя самоубийство?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

 абсолютное равнодушие

 непонимание, недоумение

 презрение

 интерес

 навевает ужас

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Суицид - это спонтанное или обдуманное решение?**

 спонтанное

 обдуманное

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Как Ты считаешь, имеет ли право человек распоряжаться собственной жизнью?**

 да

 нет

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Согласен (-а) ли Ты с тем, что иногда самоубийство это единственный выход из ситуации?**

 да, согласен (-сна)

 нет, всегда есть другой выход

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Как Ты считаешь, оказывает ли влияние распространение информации о фактах самоубийства в СМИ, художественной литературе на масштаб самоубийств в молодежной среде?**

 да

 нет

 затрудняюсь ответить

 другое

**9. Каково Твоё отношение к самоубийцам?**

 смелый, отважный человек

 обычный человек, как все

 трусливый, слабый человек

 затрудняюсь ответить

 другое

1. **Сталкивался ли Ты с попытками суицида в своей**

**жизни?**

 да, предпринимал сам (-а)

 попытки совершали мои близкие

 нет, не сталкивался (-ась)

 затрудняюсь ответить

 другое

**11. Посещают ли Тебя когда-нибудь мысли о суициде?**

 часто

 иногда посещают подобные мысли, но я их сразу

отгоняю

 никогда

 затрудняюсь ответить

**12. Считаешь ли Ты нормой мысли о суициде?**

 да

 нет

 затрудняюсь ответить

 другое

**13. Какие причины наталкивают молодёжь на мысли о**

**самоубийстве?**

Отметьте не более трёх вариантов ответа

 проблемы в семье

 проблемы в школе/институте

 неудачная любовь

 философские\религиозные взгляды

 депрессия

 душевная травма

 смерть близких

 желание подражательного самоубийства

 затрудняюсь ответить

 другое

**14. Часто ли, по твоему мнению, с тобой случаются**

**неприятности, стрессы?**

 да

 нет

 затрудняюсь ответить

 другое

**15. Как Ты думаешь, что может удержать человека**

**от самоубийства?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

 страх боли

 страх смерти

 голос разума

 любовь к близким

 затрудняюсь ответить

 другое

**16. Насколько сильно Ты переживаешь неприятности?**

 всегда очень тяжело

 зависит от обстоятельств

 не придаю особого значения

 затрудняюсь ответить

 другое

**17. Что помогает Тебе переживать трудные жизненные**

**ситуации?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

 алкоголь

 наркотические вещества

 сигареты

 общение с родителями

 общение с друзьями

 одиночество

 психолог

 затрудняюсь ответить

 другое

**18. Часто ли Ты конфликтуешь с родителями?**

 никогда, у меня полное взаимопонимание с родителями

 случается

 регулярно, мои родители меня совсем не понимают

 затрудняюсь ответить

 другое

**19. Случаются ли у Тебя ссоры с друзьями?**

 никогда

 время от времени

 регулярно

 затрудняюсь ответить

 другое

**20. Допускаешь ли Ты конфликты с преподавателями?**

 не допускаю

 случается, но редко

 постоянно

 затрудняюсь ответить

 другое

**21. Кто может оказать помощь человеку, стоящему**

**на грани суицида?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

 психолог

 друзья

 родные

 затрудняюсь ответить

 другое

**22. Укажите Ваш пол**

 Мужской

 Женский

**Спасибо!**