

БМАОУ СОШ №29 «Школа на твоём берегу»

Утверждаю

Директор БМАОУ СОШ № 29

«Школа на твоём берегу»

А.В.Киселева

приказ № 74/1 30.08.2021 г.



Программа профилактики

суицидального поведения для учащихся 5–11-х классов

«Жить здорово»

2021 г.

Паспорт программы

<i>Название программы</i>	Программа профилактики суицидального поведения для учащихся 5–11-х классов «Жить здорово»
<i>Срок реализации программы</i>	2021-2022 уч.год
<i>Инициатор постановки проблемы</i>	Киселева А.В. , директор
<i>Разработчик программы</i>	Хмыльнина С.А., педагог-психолог
<i>Основные исполнители программы</i>	<i>Педагогические работники:</i> – педагог-психолог, – классные руководители, – преподаватели
<i>Цель программы</i>	профилактика суицидального поведения детей и подростков.
<i>Задачи программы</i>	-выявить учащихся, входящих в суицидальную группу риска — с суицидальным поведением, суицидальными мыслями, имеющими попытки самоубийства; - оказать профилактическую, консультационную и коррекционную помощь учащимся, склонным к суицидальному поведению; - провести соответствующую просветительскую работу среди учителей, учащихся и их родителей.
<i>Целевая группа</i>	Обучающиеся 5-11 классов ОУ. Родители обучающихся.
<i>Формы реализации программы</i>	Аудиторные, групповые, индивидуальные: - консультирование индивидуальное и семейное; - классные часы; - тренинги; - семинары для классных руководителей; - анкетирование и тестирование; - родительские собрания;

<i>Основные направления работы:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - диагностическое; - психолого-педагогическое; - методическое.
<i>База реализации программы</i>	ОУ№29
<i>Ожидаемый результат</i>	<ul style="list-style-type: none"> • повышение у подростка самооценки и самопринятия; • снижение уровня тревожности; • повышение у родителей и педагогов уровня психолого-педагогических знаний о причинах, признаках и характере подросткового суицида, о способах поддержки подростка в трудных ситуациях; • повышение уровня педагогической грамотности в вопросах семейного воспитания, возрастных особенностей подростка; • осознание роли семьи и ее влияния на формирование личности подростка; • овладение навыками конструктивного общения с подростком;
<i>Контроль за реализацией программы</i>	<p>Осуществляют:</p> <p>Крощихина Е.Ф</p> <p>Киселева А.В.</p>

Пояснительная записка

Суицид. Это слово пугает всех – родителей, педагогов, психологов. Это понятно, мало кто из них получал достаточную подготовку для работы с этой проблемой нашего времени. Но жизнь складывается так, что знания о подростковом суициде и его профилактике сегодня должны быть актуализированы.

Большинство исследователей отмечают, что суицидальная активность резко возрастает с 14-15-летнего возраста, достигая максимума к 16-19 годам. Самоубийство, суицид – это умышленное лишение себя жизни. Ситуация, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими, а так же в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

Личность ребенка формируется не в вакууме, не сама по себе, а под воздействием среды, в процессе его общения с окружающими и, прежде всего, с родителями. Последнее имеет решающее значение для его социализации и воспитания. Ответственность за судьбу детей лежит в первую очередь на родителях, ребенок должен знать, что все проблемы можно решить, и именно родители воспитывают эту уверенность. У ребенка должна быть «жилетка», в которую можно в любой момент выплакать все свои проблемы.

Вне семьи невозможно воспитать личность, но не всегда условия в семье способствуют благоприятному развитию ребенка и его психическому комфорту.

Анализ материалов уголовных дел показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за проблем, связанных с домом, семьей, близкими, из-за необоснованно суровой и непоследовательной дисциплинарной тактики. Подросток чувствует себя ненужным, непонятым, обузой, изгоем или, напротив, требует демонстрации любви к себе, когда претензии взрослых не соответствуют его возможностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Одна из главных целей образования — создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. В рамках ее реализации в 2018 г. разработана программа профилактики суицидального поведения для учащихся 5–11-х классов.

Программа включает четыре этапа: просветительский, психодиагностический, коррекционно-развивающий и этап психологического сопровождения.

1. Просветительский этап — беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые педагогом-психологом с целью

предоставления участникам мероприятия наиболее значимой информации по проблеме детского суицида.

2. Психодиагностический этап — выявление учащихся, входящих в группу суицидального риска (с суицидальным поведением, суицидальными мыслями и попытками самоубийства).

Мониторинг Социальных сетей.

Методика В. Войцех, А.А. Кучер, В.П. Костюкевич «Психодиагностика суицидальных намерений» у детей и подростков.

Цель: Исследование аутоагрессивных тенденций и факторов, формирующих суицидальные намерения: алкоголь, наркотики, несчастная любовь, противоправные действия, деньги и проблемы с ними, добровольный уход из жизни, семейные неурядицы, потеря смысла жизни, чувство неполноценности, ущербности, уродливости, школьные проблемы, проблема выбора жизненного пути, отношения с окружающими.

3. Коррекционно-развивающий этап — групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учащимися с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья, нормализации межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности в себе.

4. Этап психологического сопровождения — сопровождение учащихся с суицидальным поведением или суицидальными попытками до момента окончания ими школы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема мероприятия	Форма проведения	Ответственный	Сроки
1.	Просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Я не хочу жить»	Классный час	Классные руководители	3 неделя сентября
2.	Нарушения поведения детей и подростков. Причины нарушений, способы коррекции.	Семинар для родителей в рамках «Клуба успешных родителей»	Психолог, классные руководители	октябрь
3.	Подростковый суицид	Обучающий семинар для педагогов	Классные руководители, психолог	ноябрь
4	Формирование списка детей, входящих в группу суицидального риска		психолог	октябрь
5	Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска	индивидуальная	психолог	В течение года
6	Индивидуальные консультации с учащимися, входящими в группу суицидального риска	индивидуальная	психолог	До конца года
7	Групповые практические занятия для детей с суицидальным поведением на тему: «Мы выбираем жизнь!»	Групповой тренинг	Психолог, классные руководители	Ноябрь - январь
8	Типичные ошибки родителей в воспитании детей	Родительское собрание	Психолог, классные руководители	Январь
9	Семья, школа и психическое здоровье старшеклассников	Круглый стол с элементами ситуационной игры (8,9 классы)	Психолог, совет старшеклассников	февраль
10	Повторная диагностика учащихся, входящих в группу суицидального	индивидуальная	психолог	апрель

	риска, для определения результатов коррекционной работы			
11	Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики детей	индивидуальная	психолог	апрель
12	Безусловная любовь	Групповой тренинг	Формирование представлений о безусловном принятии как главном условии удовлетворения потребности ребенка в любви. Развитие навыков выражения негативных эмоций в адрес ребенка	май

Приложение

Беседа с учащимися после просмотра фильма «Я не хочу жить»

Ход мероприятия

1. Вступительное слово педагога-психолога

Сегодня мы будем обсуждать очень трудную проблему. Попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка. Поучимся распознавать признаки надвигающейся опасности. Узнаем, как не испугаться и помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса — именно выхода, а не ухода, ведь суицид — это уход от решения проблемы, наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения, — словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных проявлениях.

Обсуждение:

- Были ли у вас или ваших друзей жизненные трудности, сложные ситуации, которые казались непреодолимыми?
- Как вы (ваши друзья) вели себя при этом?
- Что чувствовали, о чем думали?
- Появлялись ли у вас в этот период мысли о смерти?
- Как вы считаете, почему человек, когда ему плохо, начинает думать о смерти? Можно ли помочь ему выйти из этого состояния?

2. Что нужно знать о суициде

Для того чтобы правильно и своевременно оказать помощь человеку, который собирается совершить самоубийство, нужно располагать основной информацией о суициде и суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации об этом явлении, которая распространяется гораздо быстрее достоверной информации. В ходе нашей беседы вы получите сведения о суициде и узнаете правила поведения, которые необходимы для оказания эффективной помощи другу или знакомому, оказавшемуся в беде.

Итак, что необходимо знать о суициде.

1) Обычно суицид не происходит без предупреждения. Большинство людей, которые пытаются покончить с собой, почти всегда каким-либо образом предупреждают о своем намерении: говорят или делают что-то такое, что служит намеком, сигналом о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. Не делятся с окружающими своими планами расставания с жизнью лишь немногие. Обычно кто-либо из друзей все же оказывается в курсе дела.

2) Суицид можно предотвратить. Распространено мнение, согласно которому помешать человеку, который принял решение расстаться с жизнью, уже невозможно. Считается также, что, если ему не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова до тех пор, пока не добьется своего. В действительности же, молодые люди, как правило, пытаются покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляет опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени: от 24 до 72 часов. Если в это время кто-то вмешается в их планы и окажет им помощь, то они уже больше никогда не будут покушаться на свою жизнь.

3) Суициденты чаще всего психически здоровы. Поскольку в обществе суицидальное поведение принято считать ненормальным и нездоровым, многие ошибочно полагают, что суициденты не в себе. При этом их путают с психически

больными людьми. Есть даже точка зрения, в соответствии с которой суициденты опасны не только для самих себя, но и для других. Да, они могут вести себя как психически нездоровые люди, однако это не является следствием психического заболевания, а их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на самих себя.

4) Тот, кто говорит о суициде, обычно совершает его. По статистике, из десяти покушавшихся на свою жизнь подростков семеро делились с другими своими планами. Тем не менее в обществе часто отмахиваются от тех, кто говорит о суициде. «Шутит, наверное, — думаем или говорим мы. — Делает вид» — или: «Говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» и т. п. Не рискуйте жизнью вашего друга: раз он заговорил о самоубийстве — значит, это серьезно.

5) Суицид — не просто способ обратить на себя внимание. Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова человека о том, что он хочет покончить с собой. Им кажется, что этим он просто пытается обратить на себя внимание или что ему что-то нужно. Действительно, если ваш знакомый заговорил о самоубийстве, он хочет привлечь ваше внимание. Вместе с тем при этом он, скорее всего, не шутит. Какие уж тут шутки! Если вы — настоящие друзья, то в этой ситуации не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе ваше внимание. Нужно обратить внимание на то, что именно он говорит, а не рассуждать о том, чем он руководствуется, говоря о суициде. Значит, он решился на отчаянный шаг! Даже если подросток просто «делает вид», желая обратить на себя внимание, такое поведение свидетельствует о том, что у него что-то стряслось. Нужно прислушаться к его словам и серьезно отнестись к его угрозам.

6) Склонные к суициду подростки считают свои проблемы серьезными. Все люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию: то, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, вы согласитесь с тем, что взгляды на жизнь у детей и взрослых обычно различаются. То, что для одних ужасно, для других — ерунда, и наоборот. Например, у подростка плохое настроение из-за того, что он поссорился со своим лучшим другом, а родители говорят: «Подумаешь, у тебя и без него друзей хватает». По-разному смотрят на жизнь не только родители и дети, даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения на одни и те же вещи. То, что для одного здорово, для другого — паршиво, а для третьего — нормально.

7) Суицид — следствие не какой-то одной неприятности, а многих. Всем известно выражение о том, что последняя капля может переполнить чашу терпения. Причины, ведущие к суициду, подобны каплям, заполняющим чашу терпения. Каждая капля сама по себе — ничто. И двум, и десяти каплям не заполнить чашу доверху. А вот если этих капель не десять и даже не сто, а многие тысячи, то в какой-то момент чаша терпения переполнится. Обычно люди не совершают самоубийство из-за какой-то одной неприятности. Большей частью уйти из жизни пытаются из-за серии неудач.

8) Самоубийство может совершить каждый. Предотвращать суицид было бы проще, если бы его совершали только определенные подростки, но, к сожалению, установить тип суицидоопасного подростка невозможно. Дети

из богатых семей подвержены суицидальному настроению ничуть не меньше, чем из семей нуждающихся. Суицид совершает не только тот, кто плохо учится и ни с кем не ладит, но и тот, у кого нет видимых проблем ни в школе, ни дома. Благополучие — вовсе не показатель, гарантирующий защиту от суицида. Важно не то, насколько благополучен человек, а то, что он говорит, делает и чувствует.

9) Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск попытки покончить с собой. Самоубийство подростка, который вроде бы уже вышел или выходит из кризиса, для многих становится полной неожиданностью. Однако совершивший суицидальную попытку человек возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно и дают о себе знать, вот почему этот этап наиболее опасен. Когда все опекавшие подростка люди вновь займутся своими делами, у него может возникнуть ощущение, что от него все отвернулись, и тогда в голову снова придет мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы вернуть внимание окружающих. В этом случае окружающим следует быть настороже.

Помните: вы можете предотвратить самоубийство! От заботливого, любящего человека, который находится рядом, зависит многое — он может спасти жизнь потенциальному суициденту.

Представьте, что кто-то из друзей поделился с вами своей тайной — сказал, что хочет покончить с собой. Согласитесь, если бы он не доверял вам, то и не делился бы с вами такой информацией. Возможно, он заговорил с вами об этом как раз потому, что не хотел умирать, и в качестве доверенного лица выбрал именно вас, потому что верил, что вы сможете понять его.

3. Как распознать признаки суицида

Нужно обращать внимание на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно подает предупреждающие знаки о том, что нуждается в помощи.

Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни.

Словесные предупреждения. Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»;
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»;
- «Лучше умереть!»;
- «Пожил — и хватит!»;
- «Ненавижу свою жизнь»;
- «Ненавижу всех и все!»;
- «Единственный выход — умереть!»;
- «Больше не могу!»;
- «Больше ты меня не увидишь!»;
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»;
- «Если мы больше не увидимся, то спасибо за все»;
- «Выхожу из игры. Надоело!».

Резкие изменения в поведении. Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помните: мы ведем себя в зависимости от того, что чувствуем в данный момент. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции.

Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей, братьев, сестер. После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни. Некоторые вообще не могут себе представить, как будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

Раздача ценных вещей. Люди, которые собираются уйти из жизни, часто раздают вещи, которые много значат для них. Если ваш друг подумывает о том, чтобы совершить суицид, он может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты...

Приведение дел в порядок. Одни суицидальные люди перед смертью раздают свои любимые вещи, другие приводят в порядок дела: кидаются убирать дом, спешат расплатиться с долгами, садятся за письмо, на которое следовало ответить давным-давно, или возвращают вещь, когда-то взятую у приятеля, разбирают бумаги в письменном столе... Казалось бы, в этих поступках нет ничего подозрительного и необычного, однако в сочетании с другими предупреждающими знаками такая дотошность может означать, что человек не собирается надолго задерживаться в этом мире. Особенно нужно быть настороже, если он заведет с вами разговор о завещании, морге, крематории и похоронах, проявит интерес к похоронным ритуалам.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены на родителей, учителей или друзей, которые чем-то не угодили им, обидели, не оправдали ожиданий. Бывает, что они злятся на самих себя и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

Некоторые люди, находящиеся в группе суицидального риска, **перестают заботиться о своем здоровье.** Они могут начать много курить и пить, употреблять наркотики либо совмещать их с алкоголем.

Потеря самоуважения. У подростка, который утратил самоуважение, как правило, потерянный вид: спина, как вопросительный знак, в глаза собеседнику не смотрит, обреченно произносит фразы типа: «Ничего у меня не получается», «Какой я дурак!», «Никому я не нужен» и т. п. Самое ужасное, что он действительно так думает. Создается такое впечатление, будто он совершенно не верит, что кто-то относится к нему иначе. Ему кажется, что он аутсайдер и неудачник, что у него ничего не получается и никто его не любит. При этом у него вполне может возникнуть мысль о том, что лучше умереть.

Запомните эти предупреждающие знаки!

Обсуждение: знаете ли вы, какие проблемы и ситуации чаще всего становятся причиной суицидальных попыток у детей (подростков)?

4. Причины суицидальных попыток у детей (подростков)

Приведем лишь некоторые из известных проблем и ситуаций, которые становятся причиной суицидов или суицидальных попыток:

- смерть близкого родственника;
- нежелательная и несвоевременная беременность;
- проблемы с родителями;
- потеря слуха, зрения, приобретенные физические дефекты;
- несданный экзамен;
- ссора с любимой девушкой или любимым юношей;
- отсутствие успеха у лиц противоположного пола;
- неудачная попытка попасть, например, в сборную школы по легкой атлетике;
- проблемы с наркотиками;
- нетрадиционная сексуальная ориентация.

Обсуждение:

- Нужно ли знать признаки суицидального поведения? Если да, то для чего?
- По каким признакам можно понять (догадаться), что человек собирается совершить суицид?

5. Как помочь

1) Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытке самоубийства, депрессию, значительные изменения в поведении или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.

Уловите проявление беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее вероятность предотвратить самоубийство.

2) Принимайте суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен решиться на самоубийство.

Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии с собственными убеждениями. Опасения по поводу того, что вы преувеличите потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3) Установите заботливые взаимоотношения. Для человека, который чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого друга (знакомого) являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося.

4) Будьте внимательным слушателем. Суициденты страдают от сильного чувства отчуждения, в силу чего не настроены принимать советы других. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят («У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить» и т. п.). Если человек страдает от депрессии, то он больше нуждается в том, чтобы выговориться самому, нежели слушать других.

5) Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше

других людей, тебе следует благодарить судьбу за это!» Подобный ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение проблемы, вызывая у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, близкие порой способствуют обратному эффекту. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять самого человека.

6) Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис — это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет собеседника к подобной мысли, если у него не было ее ранее. Наоборот, если он думает о самоубийстве и наконец находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить с ним эту запретную тему, то часто испытывает облегчение, получая возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

7) Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Да ладно тебе, у всех такие же проблемы!» — поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Подобные выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8) Предложите конструктивный подход к решению проблемы. Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается для него позитивно значимым, что он еще ценит.

Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет, например, о самом лучшем времени в его жизни, особенно следите за глазами человека.

Попробуйте выяснить, что из имеющего для него значимость достижимо, какие люди продолжают его волновать и не возникло ли какой-либо альтернативы теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не появился ли луч надежды...

9) Вселяйте надежду. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень важно сосредоточиться на том, что говорят или чувствуют люди с суицидальными наклонностями. Когда беспокоящие их скрытые мысли выходят на поверхность, все беды кажутся менее фатальными, а проблемы более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я по-прежнему не знаю, как разрешить эту ситуацию, но теперь, когда мои затруднения мне ясны, я чувствую, что еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве, поэтому основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно укрепить душевные силы человека, внушить ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10) Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность намерений по поводу самоубийства. Они могут существенно различаться: от мимолетных, расплывчатых мыслей о возможности покончить с собой до запланированного суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

11) Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь рядом как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не минует кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

12) Обратитесь за помощью к специалистам. У суицидентов сужено поле зрения и наблюдается своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии нарисовать полную картину урегулирования проблем, которые кажутся нерешаемыми. Первая просьба часто состоит в том, чтобы оказать им помощь. При всех благих намерениях просто может не хватать умения и опыта действий в подобной ситуации, кроме того, порой трудно удержаться от излишней эмоциональности.

13) Окружите заботой и поддержите. Даже если критическая ситуация миновала, специалистам или членам семьи суицидента нельзя расслабляться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение состояния людей с суицидальными наклонностями часто принимают повышение их психической активности. Иногда накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Однако такие поступки могут свидетельствовать о намерении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно будет покончить с собой. Статистика свидетельствует о том, что половина суицидентов совершает самоубийство не позднее чем через три месяца после начала душевного кризиса.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко решаются окончательно, даже когда кажется, что худшее уже позади. Поэтому никогда не следует обещать суициденту полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что нужно все держать в тайне. Еще раз напомним, что, подавая сигналы о совершении возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока он не адаптируется в жизни.

Теперь вы знаете очень много чрезвычайно важного о суициде. Это должно помочь вам правильно понять происходящее в кризисных ситуациях.