



## Памятка студентам и классным руководителям: «Мифы и правда о суицидах»

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

*Равиль Алеев*

**Миф 1.** Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

**ФАКТ.** Почти каждой попытке суицида предшествуют предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку.

**Миф 2.** Самоубийство совершают душевнобольные люди.

**ФАКТ.** Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями.

**Миф 3.** Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить его невозможно.

**ФАКТ.** Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными чувствами: они хотят жить, но погружены в отчаяние, потому что не видят путей решения своих проблем.

**Миф 4.** Если кто-то совершил попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

**ФАКТ.** Около 80% совершивших суицид имели до этого попытки самоубийства. Наибольшая вероятность повторных суицидальных попыток наблюдается в первые 1-2 месяца.

**Миф 5.** Существует тип людей склонных к самоубийству.

**ФАКТ.** Не существует суицидальных типов.

**Миф 6.** Решение о суициде принимается внезапно, без предварительной подготовки.

**ФАКТ.** Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

**Миф 7.** Не существует признаков, которые бы указали на то, что человек решился на самоубийство.

**ФАКТ.** Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.

**Миф 8.** Разговор о самоубийстве может «подтолкнуть» к совершению суицида.

**ФАКТ.** Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Беседа – часто первый шаг в предупреждении самоубийства.



### ***Признаки суицидального поведения***

#### ***Поведенческие индикаторы суицидального поведения:***

- резкое изменение стереотипов поведения, уровня повседневной активности;
- утрата интереса к увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, стремление к уединению, уход из дома;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- частое прослушивание печальной и траурной музыки, предпочтение чтения; связанного со смертью и самоубийствами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (оформление завещания, урегулирование конфликтов, составление писем к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей, составление записки об уходе из жизни);
- снижение успеваемости, пропуски занятий;
- склонность к риску и необоснованным опрометчивым поступкам;
- приобщение к употреблению психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков и др.), или усиление их употребления;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие;
- изменение режима сна: недостаток сна или повышенная сонливость.

#### ***Эмоциональные индикаторы суицидального поведения:***

- депрессивное настроение;
- усиленное чувство тревоги;

- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние, переживание горя.

### ***Коммуникативные индикаторы суицидального поведения:***

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть» - прямое сообщение, «скоро всё закончится» - косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни (косвенные высказывания);
- предпочтение тем разговора, связанных со смертью и самоубийствами, разговор о собственных похоронах.

### ***Когнитивные индикаторы суицидального поведения:***

- негативная оценка своей личности, окружающего мира, настоящего, прошлого и будущего;
- отсутствие планов на будущее.

### ***Факторы, увеличивающие риск суицида:***

- наличие диагностируемого психического заболевания;
- совершение ранее суицидальных попыток;
- условия семейного воспитания (наличие в семейной истории суицидов, психических расстройств у членов семьи; воспитание в неполной семье, а также в семье с зависимостью одного или нескольких её членов (алкоголизм, наркомания и др.);
- злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и других психоактивных веществ;
- разрыв значимых отношений;
- длительные соматические заболевания;
- проблемы с сексуально-ролевой идентичностью;
- совершение уголовно наказуемого поступка;
- затруднённая адаптация;
- неблагоприятный микроклимат в студенческой группе или комнате общежития (зачастую одновременно) и др.



***Если вы узнали о суицидальных мыслях или намерениях человека:***

- 1. Отнеситесь серьёзно к данной информации, допустите возможность, что человек действительно способен решиться на самоубийство.***
- 2. Пригласите человека на беседу. Приглашение необходимо сделать обязательно лично, без свидетелей. Разговор должен состояться наедине, в удобное для студентов время.***

Дайте возможность человеку говорить о своих чувствах, демонстрируя понимание и принятие, покажите, что не осуждаете его за эти чувства.

Даже если вы сильно потрясены ситуацией и находитесь в замешательстве, не отталкивайте человека, если он решил поделиться с вами своими проблемами.

Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы его не понимаете.

Принимайте проблемы человека серьёзно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой. Не предлагайте упрощённых решений.

Предлагайте только ту помощь, которую в состоянии оказать.

Постарайтесь определить, насколько серьёзна угроза. Конкретный план действий – знак реальной опасности.

Помогите человеку понять, что чувство безнадежности является временным.

Дайте знать человеку, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы держать информацию в секрете, если она может повлиять на его безопасность.

- 3. Сообщите человеку, куда и к кому он может обратиться за психологической помощью и поддержкой.***

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация из Интернет-источников)*