**Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения учащихся учреждений профессионального образования**

Специалистам трудно справиться в ситуации выявления учащихся, склонных к суициду, без сотрудничества с кураторами, преподавателями, мастерами производственного обучения, воспитателями общежитий, родителями, сверстниками, которые взаимодействуют с учащимися в ежедневном учебно-воспитательном процессе, и могут наблюдать за ними чаще, нежели педагог социальный и педагог-психолог. Поэтому кураторам, преподавателям, мастерам производственного обучения и воспитателям общежитий необходимо обращать внимание на изменения в поведенческих реакциях и эмоциональных состояниях, проявляющихся в настроении учащихся. Чаще всего, это могут быть:

* апатия - общее эмоциональное притупление, безразличие по отношению к явлениям жизни;
* эйфория - неадекватно-радостное настроение, все окружающее воспринимается молодым человеком в радужных тонах. Повышенное настроение может быть следствием употребления психотропных средств (наркотиков, токсинов, алкоголя);
* резкая смена апатии на эйфорию и наоборот.
* цикличность (циклотимный тип акцентуаций характера). Здесь необходимо обратить внимание на депрессивную фазу поведения, которая характеризуется мрачной оценкой прошлого, настоящего и будущего, идеями самообвинения, самоуничтожения, греховности;

> *фрустрация* - кратковременноерасстройство, вызванное неудачей

при выполнении различного рода заданий, упреками окружающих. Необходимо обращать внимание на следующие предостерегающие признаки суицидального поведения:

1. Словесные предостерегающие признаки

Должны насторожить следующие заявления юноши или девушки:

1.Прямо и явно говорить о смерти:

* «я собираюсь умереть»;
* «я не могу так жить»;
* «ненавижу жизнь»;
* «всем будет лучше без меня»;
* «мне нечего ждать от жизни»;
* «не могу этого вынести»;
* «я стал обузой для всех»;
* «я покончу с собой»;
* «никому я не нужен»;
* «это выше моих сил».

2.Косвенно намекать о своем намерении:

* «я больше не буду проблемой»;
* «ничто больше не имеет значения»;
* «тебе больше не придется волноваться»;
* «они пожалеют о том, что они мне сделали».

1. Много шутить на тему самоубийства.
2. Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти. 2. Невербальные предостерегающие признаки:

1. Поза несчастного человека (сгорблен, опущены плечи, не знает либо куда деть руки, либо они безжизненно опущены).

1. Мимика, потухший взгляд (внешне вроде улыбается, а глаза грустные, как «у побитой собаки» или смех сквозь слезы, при разговоре не смотрит в глаза собеседнику).
2. Рисунки (изображает черепа, смерть, кровь, мертвеца, например, с отрубленной головой и т.д.).
3. Проза, стихи, записи в дневнике, записки, письма родственникам, любимым, обидчикам и т.д., пронизанные грустью, печалью, разочарованием, криком о помощи, безнадежностью или конкретно, говорящие о смерти.

3. Поведенческие предостерегающие признаки

1. Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Надо обратить внимание, когда замкну­тость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

**2**. **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени  
капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками суицида.

3. Депрессия. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого  
человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми,  
уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что  
окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь  
в таких случаях - прямой и открытый разговор с человеком.

Так как депрессия предшествует большинству суицидов, раннее распознавание симптомов депрессии и ее лечение посредством медикаментов и психотерапии — важный фактор предупреждения суицида.

Признаки депрессии:

* потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
* неспособность к адекватной реакции на похвалы;
* чувство горькой печали, переходящей в плач;
* чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;

• пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;

• повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;

* снижение внимания или способности к ясному мышлению;
* вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
* снижение эффективности или продуктивности в учебе, работе, быту;

• изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;

• изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса.

1. Агрессивность. Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом учащегося обратить на него внимание, помочь ему, особенно если это аутоагрессия (агрессия, направленная на самого себя, например, из-за чувства вины). Однако подобный призыв обыч­но дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания молодой человек добивается осуждения со стороны сверстников и взрослых.
2. **Наличие** конфликта и конфликтной ситуации, которые могут спровоцировать суицид или суицидальные попытки молодого человека. Поэтому педагогам, особенно воспитателям общежитий, необходимо постоянно изучать социальное окружение учащегося: на примере личного наблюдения, из бесед с педагогами и работниками учреждений профессионального образования и общежития, специалистами СППС, родителями (если такая возможность имеется), со сверстниками и т.д.

Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.);

7. Нарушение аппетита. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

7. Раздача другим подарков, вещей, имеющих большую личностную  
ценность. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают  
близким, друзьям свои вещи, окончательно приводят в порядок дела,  
мирятся с давними врагами. Как показывает опыт, такие действия - прямой  
предвестник грядущего несчастья

8. Демонстрация радикальных перемен в поведении:

* стать очень неряшливым;
* пропускать занятия, не выполнять домашние задание, проявлять раздражительность, угрюмость, находиться в подавленном состоянии;

замкнуться от друзей и семьи;

- быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему; 9. Проявлять признаки беспомощности, безнадежности, отчаяния.

4. Ситуативные предостерегающие признаки Может:

1. Быть социально изолированным.
2. Жить в нестабильном окружении, например:

* серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом;
* алкоголизм - личная или семейная проблема,

1. Ощущать свою отверженность или стать жертвой насилия -физического, сексуального, эмоционального.
2. Иметь повышенную склонность к самоубийству в силу того, что самоубийство совершалось кем-то из друзей, родственников.
3. Предпринимать раньше попытки самоубийства.
4. Перенести серьезную потерю (смерть, развод).
5. Быть очень критически настроенным по отношению к себе.

Как педагогам реагировать в ситуации попыток суицида и оказать помощь учащемуся в данной ситуации?

Куратору, преподавателям, мастеру производственного обучения, воспитателям общежития:

* необходимо поговорить о намерениях учащегося;
* ни в коем случае не угрожать, не осуждать, не читать нотаций, не пытаться переубеждать;
* не оставляться учащегося одного;
* постараться установить доверительные отношения;

обратиться за помощью к специалистам 0111С (в экстренной ситуации за помощью можно обратиться на «Телефон доверия» психологической службы 170).