

ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ САМОУБИЙСТВ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Если замечена склонность школьника к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

- ✦ Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- ✦ Оцените серьёзность намерений и чувств ребёнка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства – ситуация более острая, чем если бы эти планы расплывчаты и неопределённые.
- ✦ Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
- ✦ Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
- ✦ Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.
- ✦ Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:
 - Похоже у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка).
 - Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?
 - Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).
- ✦ Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.
- ✦ Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.
- ✦ Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.
- ✦ Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.

КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАКЛОННОСТЯМИ

- ✦ Прежде всего, нужно понять и запомнить, что *не каждый потенциальный самоубийца – психически больной*. И тех, кого вытаскили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид – не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

- ✦ Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и **криком о помощи**, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому следует не пропускать их мимо ушей, а уделять внимание таким высказываниям.
- ✦ Важно помнить, что часто человеку в состоянии острого кризиса надо просто выговориться – эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что **искренний интерес, проявленное участие** или просто **терпеливое, безоценочное выслушивание** способно спасти от самоубийства ещё одного человека.
- ✦ Если ваш ученик начал вести себя слишком **рискованно** – это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью – может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что **скрытый суицидент** чаще всего сам вам никогда не пожалуется.
- ✦ Следует проявлять **особую осторожность с демонстративными суицидами**. Распространенный в народе способ отговорок – «чего встал, прыгай давай» – может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде – дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке.
- ✦ Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ – держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.
- ✦ Необходимо показать людям, склонным к демонстративному суициду, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться **выйти на диалог конструктивными методами**, а такие методы существует в любой ситуации. И Вы можете помочь ученику, открыв их для него.
- ✦ Очень **сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга**: нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать близких, ты не имеешь на это права... Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого ученика, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?
- ✦ Очень важно **переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде**. Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Вот сделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше подкинуть ему иную работенку для мозгов!
- ✦ **Обратитесь за помощью к специалисту**. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в спасение чужой жизни.

...Помните, что виноватых в самоубийстве, как правило, нет. Любой суицид – это личное, осознанное решение самого человека. И распоряжаться своей жизнью – неотъемлемое право каждой личности. Но лучшая профилактика суицида – дать возможность каждому ощутить это право, равно как и право искать другие методы для решения проблем. Если человек чувствует себя нужным хотя бы самому себе, если он имеет право голоса хотя бы в отношении себя самого – уже поэтому жизнь становится для него достаточно большой ценностью!

ПРИЁМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СУИЦИДОВ

ВОСПРИНИМАЙТЕ ЕГО (ЕЁ) ВСЕРЬЁЗ. Относиться снисходительно нельзя: он уже не «на верхнем уровне детскости», а на «нижнем уровне взрослости».

ВЫСЛУШИВАЙТЕ – «Я слышу тебя». Не пытайтесь сразу броситься разуверять его или утешать общими словами типа «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

ОБСУЖДАЙТЕ – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом – большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику.

Не давите на него. Но покажите, что его судьба вам не безразлична.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовское упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз. Подростки часто отрицают, что говорили всерьёз, пытаются высмеивать собеседника за его излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьёз.

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ – обобщайте, проводите рефрейминг – «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве...», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет? Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

ПОДЧЕРКИВАЙТЕ ВРЕМЕННЫЙ ХАРАКТЕР проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Если вы не очень разбираетесь в теме, отправьте подростка к тому, кто лучше вас понимает его чувства (другому специалисту). Ищите информацию вместе с ним. В данном случае признанием своей некомпетентности вы завоеуете уважение. А потом уже, когда ситуация прояснится, сможете помочь добрым советом.

ПАМЯТКА ТЕМ, КОГО ТРОГАЕТ СУДЬБА ПОДРОСТКА С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАКЛОННОСТЯМИ

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Предотвращение самоубийства состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности. Ваше знание ее принципов и стремление обладать этой информацией может спасти чью-то жизнь. Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, – ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

2. Нужно понять, что не каждый потенциальный самоубийца – психически больной. Суицид – не повод для осуждения. Да, человек выбрал не самый лучший способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

3. Установите заботливые, доброжелательные взаимоотношения. Не существует всеохватывающих ответов на такую серьезную проблему, какой является самоубийство. Но вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаяв-

шегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и поведением; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли и того, о чем говорят: «У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить». Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства этого человека, будь то печаль, вина, страх или гнев. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это явится доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

5. Не давите на чувство долга. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту. Можно встретить часто и другое знакомое замечание: «Ты понимаешь, какие несчастья и позор ты навлечешь на свою семью?» Но, возможно, за ним скрывается именно та мысль, которую желает осуществить суицидент. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выразить потрясения тем, что услышали.

6. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», – и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Эти выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

7. Предложите выходы из проблемной ситуации. Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для человека и что может помочь ему справиться с возникшей ситуацией.

8. Вселяйте надежду. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Когда люди полностью теряют надежду на достойное будущее, они нуждаются в поддерживающем совете, в предложении какой-то альтернативы. Поскольку суицидальные лица страдают от внутреннего эмоционального дискомфорта, все окружающее кажется им мрачным. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности человека, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

9. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность возможного самоубийства. Ведь намерения могут различаться, начиная с мимолетных, расплывчатых мыслей о такой «возможности» и кончая разработанным планом суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки. Очень важно выявить и другие факторы, такие, как алкоголизм, употребление наркотиков, степень эмоциональных нарушений и дезорганизации поведения, чувство безнадежности и беспомощности.

10. Обратитесь за помощью к специалистам. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с учеником возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу учреждения. Это станет большим вкладом в помощь данному ученику.