

В общественном сознании существует ряд устойчивых заблуждений, препятствующих спасению жизни людей из группы риска по суициду:

Миф 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляют его на деле. На самом деле 4 из 5 жертв не раз подают сигнал о своих намерениях, но их часто просто не слышат.

Миф 2. Самоубийство происходит внезапно, без предупреждения. Существуют сигналы, выражающие внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

Миф 3. Люди с риском суицида постоянно думают о смерти. Чаще люди в смущении, они хотели бы жить, но не знают как

Миф 4. Улучшение после суицида означает, что угроза суицида миновала. На самом деле это самый зловещий симптом, если предыдущая попытка была неудачной, то вторая может быть «благоприятной».

Миф 5. Суицид – наследственная болезнь или проявление умственно неполноценных людей. Подтверждений этому нет.

Миф 6. Эти люди не хотят принимать помощь окружающих. На самом деле разговоры, угрозы, попытки осуществить суицид – есть «крик души», способ заострить внимание на своих проблемах.

Куда обратиться за помощью жителям Лидского района?

За консультацией к врачу-психиатру в психонаркологический диспансер Лидской ЦРБ по адресу:

**г. Лида,
ул. Кирова, 16, телефон 65-82-96.**

За консультацией к врачу-психотерапевту: **г. Лида, ул. 8-е Марта, 15, телефон 52-32-89.**

Служба экстренной психологической помощи:

Телефон доверия городской номер: **170**

Звонки с мобильного телефона: **8 (0152) 75-23-90**

Телефонная Детская линия помощи **8-801-100-1611** (звонки на Линию бесплатны с любого стационарного телефона на всей территории Республики Беларусь). Детская Линия работает круглосуточно и без выходных.

Лидский колледж УО
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

**ЖИЗНЬ ДАЕТСЯ
ЧЕЛОВЕКУ ОДИН РАЗ**



2020 год

По данным отчета Детского фонда ООН самоубийство подростков занимает 3 место среди ведущих причин смертельных случаев, 4 место – среди основных причин потенциальной потери жизни.

СУИЦИД – осознанный уход из жизни, совершенный в состоянии сильного душевного расстройства, либо под влиянием психического заболевания, острых психотравмирующих ситуаций, при которых собственная жизнь как высшая ценность теряет смысл.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства.

СУИЦИДЕНТ – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

СУИЦИДАЛЬНЫЙ РИСК – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Педагоги обязаны знать признаки суицидального поведения:

- ✓ Уход в себя, длительное уединение и отчуждение.
- ✓ Капризность, привередливость, если не связаны с усталостью, учебными и семейными неурядицами, самочувствием.
- ✓ Чувство безнадежности, тревога, плач без причины, депрессия, замкнутость, уход в себя. В этих случаях важен разговор с педагогами или психологом.
- ✓ Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости с целью обратить на себя внимание. Осуждение и неприязнь окружающих усугубляют положение.
- ✓ Нарушение аппетита.
- ✓ Утрата интереса к любимым занятиям.

Классификация суицидальных

мотивов:

1. личностно-семейные (болезнь или смерть близких, одиночество, оскорбление, половые расстройства);
2. состояние здоровья (уродства, психосоматические заболевания);
3. поведенческие конфликты (боязнь наказания, позора, тюрьмы);
4. конфликты в учебе;
5. материально-бытовые трудности;
6. другие мотивы.

- ✓ Раздача подарков, своих вещей – предвестник грядущего несчастья.
- ✓ Проблемы со сном, апатия.
- ✓ Психологическая травма.
- ✓ Побег из дома.
- ✓ Перемены в поведении – когда сдержанный, замкнутый, молчаливый человек начинает шутить, болтать, смеяться.
- ✓ Злоупотребление алкоголем. Надо проявить спокойствие, выдержку, предложить помощь. Нельзя допустить черствость и агрессию.
- ✓ Активная подготовка (сборка лекарств, посещение кладбищ, разговоры о смерти, рисунки с гробом, записки о самоубийстве).

Помощь в предотвращении суицидального поведения:

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида
2. Примите подростка как личность
3. Установите заботливые взаимоотношения
4. Будьте внимательным слушателем
5. Не спорьте
6. Задавайте вопросы
7. Не предлагайте неоправданных утешений
8. Предлагайте конструктивные подходы
9. Вселяйте надежду
10. Оцените степень риска самоубийства
11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска
12. Обратитесь за помощью к специалистам
13. Важно сохранить заботу и поддержку