

## ПАМЯТКА

### для классных руководителей (профилактика суицидального поведения)

#### **Три признака надвигающегося суицида:**

- а) скрытый гнев — гнев скрывают, часто выдают за другое проявление чувств, он направлен внутрь себя, похоронен, но наличие его можно заметить;
- б) тяжелая потеря — положение дел не улучшается, никто не может помочь, нет никакой надежды;
- в) чувство беспомощности.

Самоубийству предшествует пресуицид. Он включает в себя две фазы.

**1 фаза:** исключительно высокая активность человека по выходу из кризисной ситуации (*период поиска «точки опоры»*), эта активность не сопровождается суицидальными исполнительными действиями. По мере того как исчерпываются варианты разрешения ситуации, порождается мысль о ее неразрешимости. На этом этапе суицидент остро ощущает невыносимость существования в сложившихся условиях и, предположительно, констатирует отсутствие желания жить, но мысли о самоубийстве блокируются механизмами психологической защиты. **В этих условиях еще сохраняется возможность оказать помощь и поддержку человеку, вывести его из тупика.**

Если же суицидент не нашел варианта выхода из кризиса, не получил помощи и поддержки, то происходит дальнейшее углубление его дезадаптации и начинается собственно суицидальная фаза пресуицида: у человека возникают суицидальные мысли, позднее и обдумывание способа суицида. На этом этапе, как правила усилия педагога по предотвращению самоубийства будут малоэффективны. Здесь уже необходимо вмешательство специалистов (психолога, психиатра и т. п.). **Суицидальная фаза (2) пресуицида, начало которой связано с появлением суицидальных замыслов, длится вплоть до покушения на свою жизнь.**

#### **Оказание первичной помощи**

	<b>Если вы слышите</b>	<b>Обязательно скажите</b>	<b>Никогда не говорите</b>
<b>1</b>	«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй!»
<b>2</b>	«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
<b>3</b>	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
<b>4</b>	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
<b>5</b>	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом...»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
<b>6</b>	«А если у меня не получится?»	Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, что ты недостаточно постарался!»

