**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**

(по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска**

***1. Ситуационные сигналы:***

- Смерть любимого человека;

- Вынужденная социальная изоляция, от семьи или друзей (переезд на новое место жительства);

- Сексуальное насилие;

- Нежелательная беременность;

- «Потеря лица» (позор, унижения).

***2. Поведенческие сигналы:***

- Наркотическая и алкогольная зависимость;

- Уход из дома;

- Самоизоляция от других людей и жизни;

- Резкое снижение поведенческой активности;

- Изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

- Предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

- Частное прослушивание траурной или печальной музыки;

- «Приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей, письма к родственникам и друзьям,

урегулирование конфликтов).

***3. Эмоциональные сигналы:***

- Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;

- Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность,

беспомощность, отчаяние;

-Переживание горя.

***4. Коммуникативные сигналы:***

-Прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое

сообщение, «Скоро все это закончится» - косвенное).Шутки, иронические высказывания о желании

умереть, бессмысленности жизни также относятся к косвенным сообщения.

**Помощь при потенциальном суициде**

**1.Распознавание суицидальной опасности,** разговор с суицидентом о его намерениях - это первая помощь.

**2.Выслушивайте.** Не пытайтесь утешить общими словами типа*: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать».* Дайте возможность высказаться.

**3.Обсуждайте.** Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.

Одно из важных отличий суицидоопасного состояния - ощущение себя «вне» общества, поскольку тема самоубийства табуирована (табу - запрет).

**Поэтому важно задавать вопросы о самоубийстве, не избегать этой темы.**

Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Выработайте совместные решения о дальнейших действиях. Постарайтесь вместе искать альтернативные варианты решения.

**Проявляйте интерес, но не оценивайте, не обсуждайте и не пытайтесь переубедить собеседника.**