

МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДАХ

МИФ 1: Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его.

ФАКТ: Почти каждой попытке суицида предшествуют предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку.

МИФ 2: Самоубийства совершают душевнобольные.

ФАКТ: Большинство (80-85%) суицидентов не страдают психическими заболеваниями.

МИФ 3: Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить это невозможно.

ФАКТ: Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными чувствами: они хотят жить, но погружены в отчаяние, поэтому не видят путей решения своих проблем.

МИФ 4: Если кто-то совершил попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».

ФАКТ: Около 80% совершавших суицид имели до этого попытки самоубийства. Наибольшая вероятность повторных суицидальных попыток наблюдается в первые 1-2 месяца.

МИФ 5: Существует тип людей, склонных к самоубийству.

ФАКТ: Не существует суицидальных типов.

МИФ 6: Решение о суициде принимается внезапно, без предварительной подготовки.

ФАКТ: Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

МИФ 7: Не существует признаков, которые бы указывали на то, что человек решился на самоубийство.

ФАКТ: Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.

МИФ 8: Разговор о самоубийстве может «подтолкнуть» к совершению суицида.

ФАКТ: Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Беседа – часто первый шаг в предупреждении самоубийства.

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Поведенческие индикаторы суицидального риска

- резкое изменение стереотипов поведения, уровня повседневной активности;
- утрата интереса к увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, стремление к уединению, уход из дома;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- частое прослушивание печальной и траурной музыки, предпочтение чтения, связанного со смертью и самоубийствами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (оформление завещания, урегулирование конфликтов, составление писем к родственникам и друзьям, раздавание личных вещей, составление записки об уходе из жизни);
- снижение успеваемости, пропуски занятий;
- склонность к риску и неоправданным опрометчивым поступкам;
- приобщение к употреблению психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков и др.) или усиление их употребления;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие;
- изменение режима сна: недостаток сна или повышенная сонливость.

Эмоциональные индикаторы суицидального риска

- депрессивное настроение;
- усиленное чувство тревоги;
- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние, переживание горя.

Коммуникативные индикаторы суицидального риска

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть» – прямое сообщение, «скоро все закончится» – косвенное).
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни (косвенные высказывания).
- предпочтение тем разговора, связанных со смертью и самоубийствами, разговор о собственных похоронах.

Когнитивные индикаторы суицидального риска

- негативная оценка своей личности, окружающего мира, настоящего, прошлого и будущего;
- отсутствие планов на будущее.

ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК СУИЦИДА

- наличие диагностируемого психического заболевания;
- совершение ранее суицидальных попыток;
- условия семейного воспитания (наличие в семейной истории суицидов, психических расстройств у членов семьи; воспитание в неполной семье, а также в семье с зависимостью одного или нескольких ее членов (алкоголизм, наркомания и др.);
- злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и др. психоактивных веществ;
- разрыв значимых отношений;
- проблемы с сексуально-ролевой идентичностью;
- длительные соматические заболевания;
- совершение уголовно наказуемого поступка;
- затрудненная адаптация;
- неблагоприятный микроклимат в студенческой группе или комнате общежития (зачастую одновременно) и др.

Рекомендации для кураторов и воспитателей студенческих общежитий

Если Вы узнали о суицидальных мыслях или намерениях студента:

1. **Отнеситесь серьезно к данной информации**, допустите возможность, что человек действительно способен решиться на самоубийство.
2. **Пригласите студента на беседу**. Приглашение необходимо сделать обязательно лично, без свидетелей. Разговор должен состояться наедине, в удобное для студента время.
 - Дайте возможность человеку говорить о своих чувствах, демонстрируя понимание и принятие, покажите, что не осуждаете его за эти чувства.
 - Даже если Вы сильно потрясены ситуацией и находитесь в замешательстве, не отталкивайте человека, если он решил поделиться с Вами своими проблемами.
 - Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что Вы его не понимаете.
 - Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не своей собственной или общепринятой. Не предлагайте упрощенных решений.
 - Предлагайте только ту помощь, которую в состоянии оказать.
 - Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Конкретный план действий – знак реальной опасности.
 - Помогите человеку понять, что чувство безнадежности является временным.
 - Дайте знать человеку, что хотите помочь ему, но не видите необходимости в том, чтобы держать информацию в секрете, если она может повлиять на его безопасность.
3. **Сообщите студенту, куда и к кому он может обратиться за психологической помощью и поддержкой.**

Контактные телефоны для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации



Телефоны психологической службы БГТУ
8 (017) 327-60-88

педагог-психолог БГТУ
Ольга Владимировна Пискунович
+375 33 611-97-39

педагог-психолог БГТУ
Анфиса Федоровна Шлапакова
+375 44 478-47-11

Круглосуточный «телефон доверия»
для детей и подростков по оказанию
психологической помощи
8 (017) 246-03-03

Круглосуточный «телефон доверия»
для взрослых по оказанию
психологической помощи
8 (017) 290-44-44
8 (017) 290-43-70

Телефоны для справок
по оказанию психотерапевтической,
психологической помощи
8 (017) 245-61-74
8 (017) 299-53-69

Белорусский государственный технологический университет
Отдел воспитательной работы с молодежью

ПРОФИЛАКТИКА суицидального поведения

памятка для кураторов и воспитателей
студенческих общежитий



Минск, 2018

