







Памятка для педагогов


Что нужно знать о суициде


-  Люди, которые склонны к суициду, часто сообщают о тяжелых переживаниях:
 - прямо – просят выслушать, просят помощи, жалуются, ноют;
 - косвенно – ухудшается их состояние, меняется поведение.


-  О непосредственной готовности или намерении совершить самоубийство также нередко сообщают. Если быть внимательным, принять эти слова всерьез и проявить участие, то беду можно предотвратить.

-  Не бойтесь разговора о суициде с человеком, у которого появились подобные мысли. Задайте прямой вопрос – есть ли намерение совершить самоубийство. Отказ в таком разговоре увеличивает риски.

-  К самоубийству могут прибегать люди, у которых нет психических или аффективных расстройств.

-  Если обнаружили признаки того, что человек готовит самоубийство, полезной будет любая, даже непрофессиональная, поддержка. Когда оказали помощь, обратитесь к специалистам, например, на кризисную телефонную линию.

-  Лучшее профилактическое средство для склонных к суициду людей – разговор, который нужно строить в качестве диалога на равных с пониманием, заботой, участием.
В разговоре нельзя: назидать, осуждать, призывать к совести, стыдить. Лучше всего постараться понять чувства человека, позволить ему (ей) излить душу. Попробуйте взглянуть на ситуацию его (ее) глазами, но сохраните способность видеть трезво и рассуждать спокойно. Вы можете не найти решения, вам может не хватить нужных слов, но оставайтесь рядом, пусть даже молча.

-  Склонные к суициду люди могут не знать, что в безвыходной ситуации можно обращаться за помощью и советом к другим. Нельзя и даже опасно рассчитывать только на себя. Предложите им помощь, моральную поддержку, подскажите решения проблем исходя из собственного опыта.