**ПАМЯТКА ПЕДАГОГАМ**  
        (по предупреждению суицидальных попыток среди подростков)

**Сигналы суицидального риска:**

 *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).

 *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).

*Эмоциональные сигналы:*  
 - Поиск пути к смерти и желание жить одновременно;   
 - Депрессивное настроение: безразличие к своей судьбе; подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;   
 - Переживание горя.

*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 сообщениям.

**Ресурсы**  
 *Внутренние ресурсы:****-***Инстинкт самосохранения;   
 - Интеллект;   
 - Социальный опыт;   
 - Коммуникативный потенциал (общительность);   
 - Позитивный опыт решения проблем.

*Внешние ресурсы:*  
 - Поддержка семьи и друзей;   
 - Стабильная работа;   
 - Религиозность;   
 - Устойчивое материальное положение;   
 - Медицинская помощь;   
 - Индивидуальная психотерапевтическая помощь.

**Помощь при потенциальном суициде**  
 Распознавание суицидальной опасности, разговор с суицидентом о его намерениях – это первая помощь.   
 Выслушивайте. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Вам станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте возможность высказаться.   
 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. 