**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.