

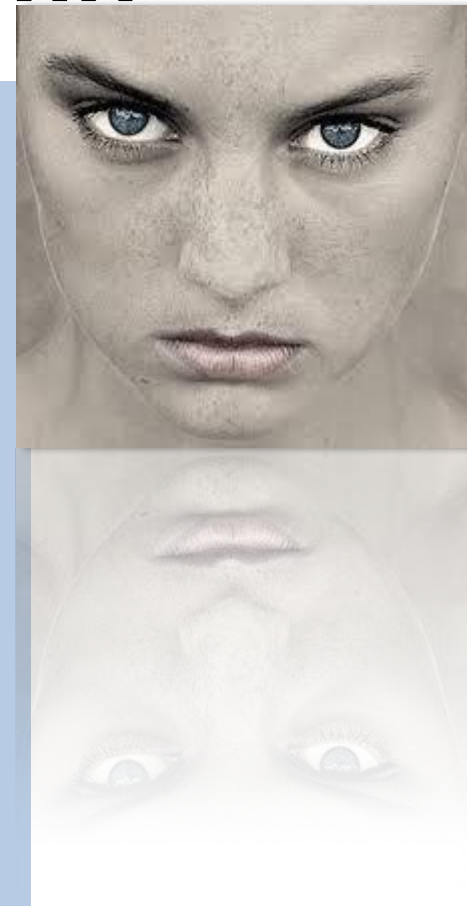
Признаки суицидальной опасности, пути решения, варианты профилактики



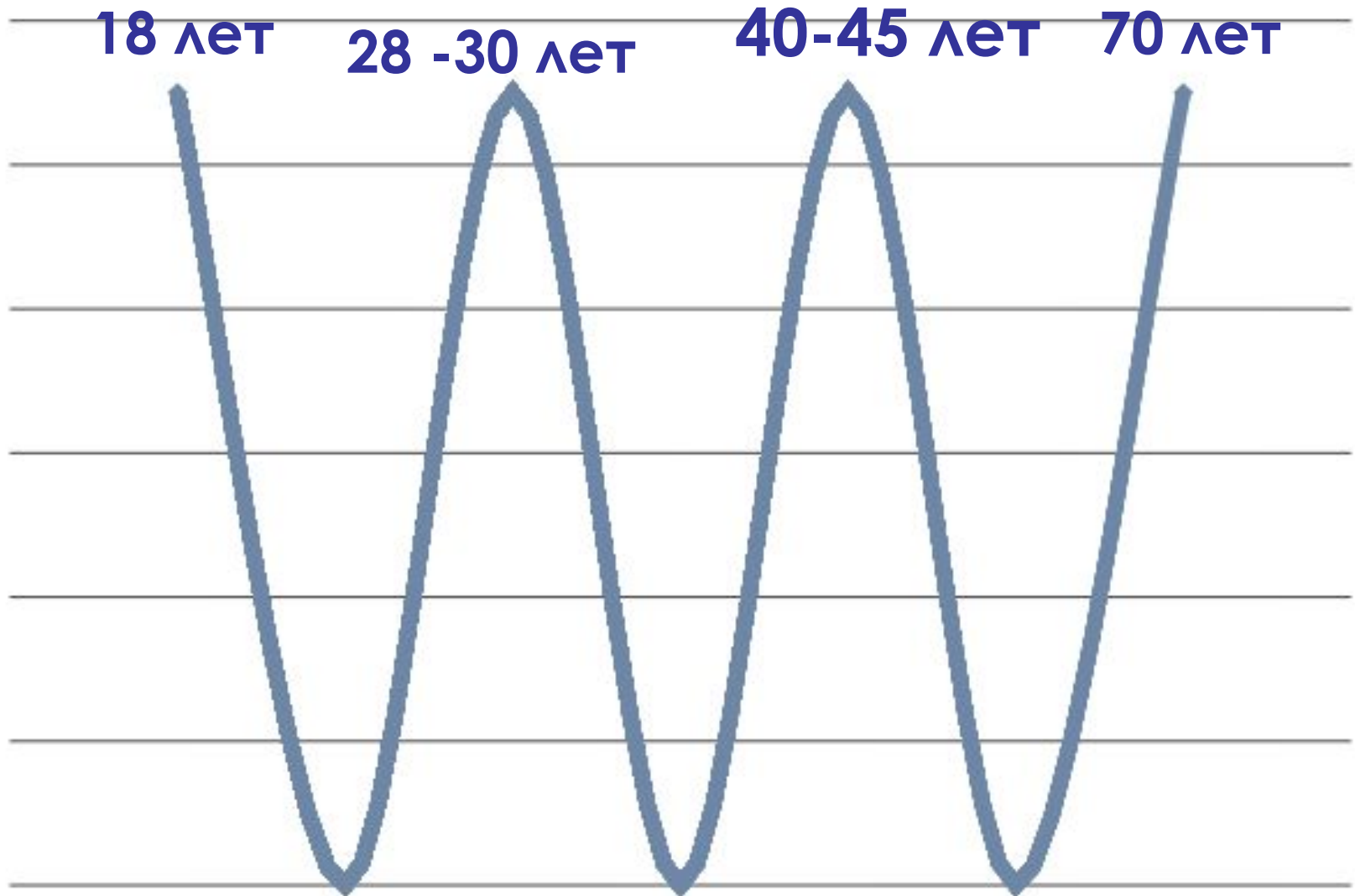
Суицидальное поведение – сознательное намерение лишения себя жизни

Суицидальное поведение
включает в себя:

- ✓ суицидальные мысли;
- ✓ суицидальные намерения;
- ✓ суицидальные попытки и
завершенные суициды.



4 пика суицидов



Что в поведении подростка должно насторожить учителя:

- резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам;
- у подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность;
- резкое изменение поведения;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении;
- ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя;
- рискованное поведение, в котором высока;
- вероятность причинения вреда своей жизни здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:

- отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях);
- ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;
- несчастная любовь или разрыв романтических отношений;
- объективно тяжелая жизненная ситуация;
- личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;
- резкое изменение социального окружения;
- нестабильная семейная ситуация.

Что делать учителю, если он обнаружил опасность:

- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков-это уже достаточный повод для того, что бы уделить внимание ученику и поговорить с ним.
- Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида:

1. Сохранять контакт с подростком. Исключить авторитарный стиль общения. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). Предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

**Что может сделать учитель,
чтобы не допустить попыток
суицида:**

2. Способствовать созданию дружеской атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида:

3. Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимаю сторону кого-либо из участников конфликта.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида:

4. Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Классный час используйте, как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем.

Что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида:

5. Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач-такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помогите найти ученикам сферы, где они успешны, независимо от оценок.

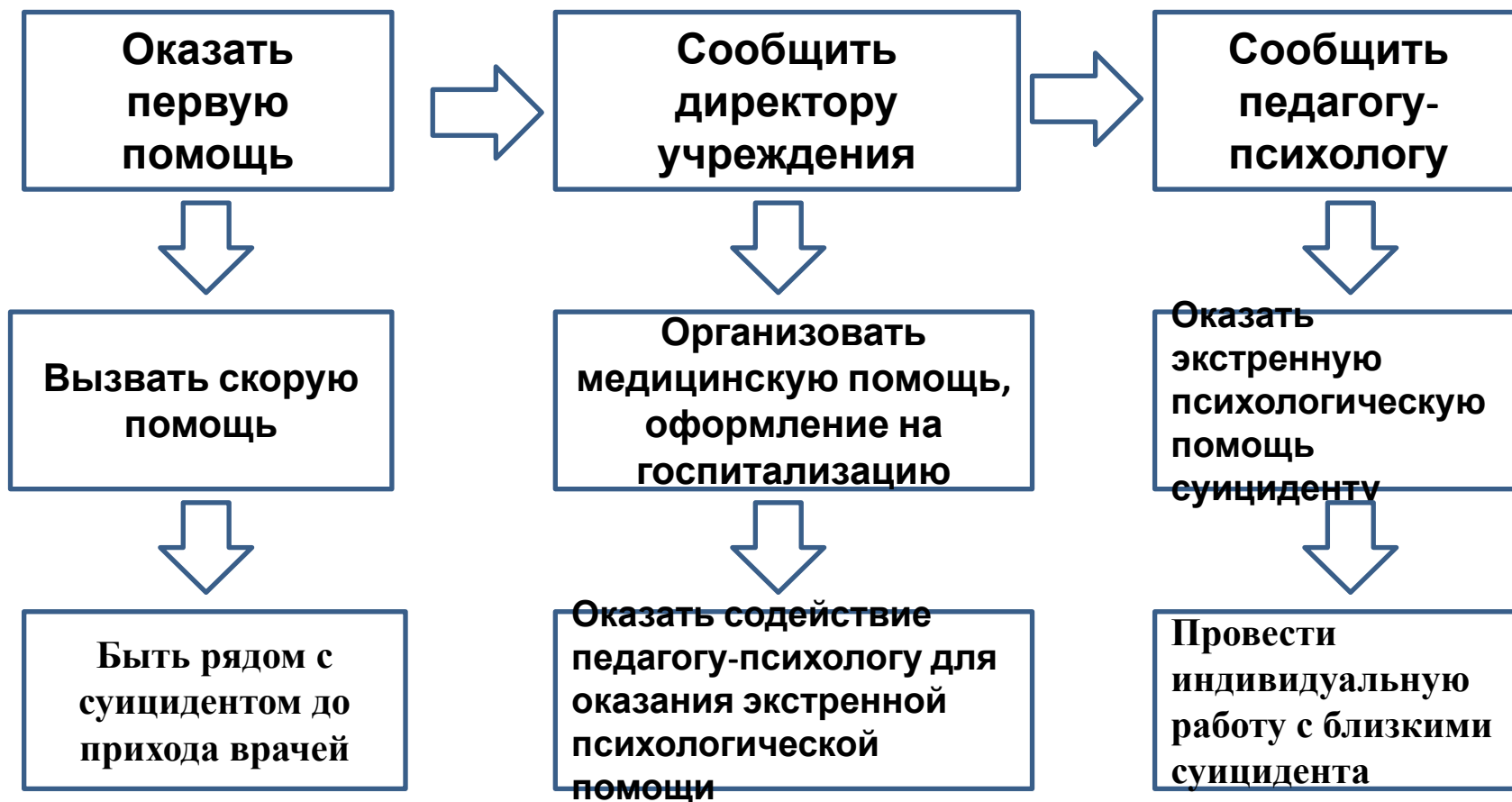
**Что может сделать учитель,
чтобы не допустить попыток
суицида:**

6. Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

**Что может сделать учитель,
чтобы не допустить попыток
суицида:**

7. Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

СХЕМА РЕАГИРОВАНИЯ при факте незавершенного суицида в учреждении



Первая помощь при факте незавершенного суицида

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ

Следует установить, жив еще человек, который совершил попытку самоубийства или нет.

Для этого нужно:

- найти пульс на сонной (передне-боковой части шеи, над ключицами) и лучевой артерии (между лучевой костью и сухожильной порцией нижней части предплечья с ладонной поверхности);
- - определить, дышит ли пострадавший от попытки суицида. Это определяется по экскурсии грудной клетки (дыхательные движения), если человек без одежды, или путем поднесения ко рту зеркала или другого плоского стеклянного предмета (он должен запотеть). Можно приложить ухо к передней или задней поверхности грудной клетки. Таким образом, можно услышать и сердцебиение.

Одним из признаков наступившей смерти (или состояния комы):

- может быть расширенный зрачок. Однако этот признак недостовверный даже в случае попытки самоубийства , поскольку зрачок может быть расширен в состоянии алкогольного и наркотического опьянения. Он информативен только в сочетании с описанным выше состоянием.

Попытка самоубийства или суицида через повешенье:

Пострадавшего от попытки самоубийства необходимо вытащить из петли:

- - если присутствует несколько человек, нужно поднять повисшего в петле на руках, встать на табуретку или стул (как правило, они валяются рядом) и снять петлю или перерезать ее ножом, бритвой, осколком стекла (разбить бутылку, стакан);
- - если оказывающий помощь один, нужно просто перерезать веревку.

Для приведения в чувство потерявшего сознание неудавшегося самоубийцы необходимо:

- - поднять ему ноги вверх, чтобы голова оказалась ниже ног;
- - сделать массаж воротниковой зоны, используя принцип от к периферии, то есть от лопаток к голове;
- - сильно потереть уши.

Попытка самоубийства или суицида через повешенье:

- Если в результате попытки самоубийства запал язык и его корень закупорил просвет дыхательных путей, нужно разжать челюсти и вытащить его. Чтобы при спазме мышц челюсти пострадавший не прикусил пальцы человеку, оказывающему помощь, нужно поставить какую-нибудь распорку (лучше деревянную) между зубами.
- Если произошла остановка сердца, нужно провести непрямой его массаж с искусственной вентиляцией легких.

Попытка самоубийства путем пореза вен или кровопотери:

Если кровь вытекает из поверхностной раны пострадавшего от попытки самоубийства:

- необходимо перетянуть жгутом место ниже раны в случае венозного кровотечения (кровь темного цвета) и выше ; в случае - артериального (кровь ярко алая).

При повреждении нервно-сосудистого пучка (смешанное кровотечение):

- перетянуть конечность следует выше и ниже раны.;
- во всех случаях на рану нужно наложить стерильную повязку, если нет стерильного бинта, для этой цели можно использовать чистую тряпочку.

Попытка самоубийства путем пореза вен или кровопотери:

Если имеется глубокая рана туловища или шеи:

- затампонировать ее, туго введя в рану стерильный бинт.

При ранениях живота пострадавшего от самоубийства :

- нужно положить на бок с поджатыми к животу коленями и до приезда медиков плотно зажимать рану кулаком, чтобы сдавить крупные сосуды брюшной полости, которые могут быть повреждены.

Если у пострадавшего имеется проникающее ранение грудной клетки:

- нужно плотно закрыть отверстие резиновым кругом или полиэтиленовой пленкой. На края раны для ее герметизации нанести слой вазелина.

Попытка самоубийства путем

утопления:

- утопленника нужно очень быстро вытащить на сушу;
- перевернуть на живот и положить так, чтобы область желудка (верхняя часть живота между реберными дугами) лежала на возвышении, выше головы и ягодиц;
- следует энергично нажимать на спину и заднюю поверхность реберных дуг пострадавшего, раздражать пальцами область яремной вырезки (ямка в нижней части горла над верхней частью грудины) и корень языка, такими действиями можно вызвать рвотный и кашлевой рефлекс, чтобы вода отошла из дыхательных путей и желудка.;
- через тонкую трубочку нужно отсасывать изо рта и носа воду;
- после удаления из дыхательных путей воды, следует провести реанимационные мероприятия так же, как в случае удушения при повешении.

Попытка самоубийства путем приема лекарств:

- *Если пострадавший находится без сознания, но сохранены дыхание и сердцебиение, уложите его на бок, обеспечьте устойчивость такого положения. Проверьте, нет ли остатков лекарства во рту. Если есть, удалите.*
- *Если человек в сознании и с момента приёма препарата прошло менее 30 минут, постарайтесь вызвать рвоту. Чтобы вызвать рвоту Дайте выпить воды (3-4 стакана взрослому или 1-2 стакана ребёнку). Ложкой надавите на корень языка. Попытки вызвать рвоту необходимы даже при сопротивлении пострадавшего. После рвоты дайте активированный уголь. Уложите на бок, как можно чаще предлагайте молоко или чай.*

Попытка самоубийства путем приема лекарств:

- *Если рвоту вызвать не удаётся, дайте активированный уголь, поите чаем и молоком. По прибытии медиков или спасателей, покажите им упаковку от лекарства.*
- *Если есть по этому поводу какие-то сомнения, берите с собой в больницу всё, что вызывает подозрения. Если обнаружена предсмертная записка, сохраните её.*

Четыре заповеди: как предотвратить самоубийство.

⚡ЗАПОВЕДЬ ПЕРВАЯ

Научись ценить любовь близких еще при их жизни. Раскаяние и горечь утраты – двойное бремя.

(Одно слово друга способно предотвратить трагедию.)

⚡ЗАПОВЕДЬ ВТОРАЯ

Одиночество – очень плохой друг.

(Радость человеческого общения и есть суть бытия.)

⚡ЗАПОВЕДЬ ТРЕТЬЯ

Не считай себя выше или ниже окружающих, и они обязательно полюбят тебя таким, какой ты есть.

(Причина одиночества кроется в самом человеке.)

⚡ЗАПОВЕДЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Прежде чем совершить опрометчивый поступок, приляг на диван и...
... еще раз хорошенько подумай.

КГБОУ

**«Краевой центр психолого-
медико-социального
сопровождения»**

г. Комсомольск - на- Амуре
пр. Октябрьский 26,
корп. 2, каб. 2

8 (4217) 54-22-82

КГКУ

**«Краевой центр
социального воспитания
и здоровья»**

г. Комсомольск-на-Амуре
ул. Комсомольская 34/2

8 (4217) 54-70-66,

8 (4217) 54-79-81

Телефон доверия г. Хабаровск:

8 (4212) 30-70-92

Единый детский телефон доверия:

8-800-2000-122