

Консультативно - методичні поради для педагогів
**«Суїцидальна поведінка підлітків. Причини та профілактика
суїцидів»**

Мотиви суїцидальних вчинків

1. Особистісні конфлікти:

- несправедливе ставлення з боку дорослих та оточення;
- ревності, розлучення, нерозділене кохання;
- втрата рідної людини;
- перешкода задоволенню актуальної потреби;
- незадоволеність поведінкою й потребами, рисами рідної людини;
- брак уваги, турботи з боку оточення, самотність;
- статева неспроможність.

2. Стан психічного здоров'я:

- реальні конфлікти у здорових осіб;
- паталогічні розлади (обумовлені розладами психічної діяльності).

3. Стан фізичного здоров'я:

- соматичні захворювання, фізичні страждання;
- каліцтва.

**4. Конфлікти, пов'язані з антисоціальною поведінкою
суїциданта:**

- побоювання судової відповідальності;
- страх перед карою чи осудом;
- самозасудження через аморальний вчинок.

5. Конфлікти в навчальній сфері:

- невдачі в навчанні, втрата престижу;
- несправедливі вимоги до виконання навчальних обов'язків.

6. Матеріально-побутові труднощі.

7. Інші мотиви.

Складно зрозуміти мотив поведінки, але завдання людини — бути чуйною й уважною до кожного. Треба створити такий психологічний

клімат, щоб ніхто не почувався самотнім, невизнаним і неповноцінним.

Ознаки та сигнали суїцидальних намірів

1. Суїцидальна спроба (незавершений суїцид).
2. Суїцидальна загроза: «Я не можу цього витримати. Я не хочу більше жити. Я хочу померти».

Допомога потенційному суїциденту

- **Добирайте «ключі» до розгадки суїциду.** Суїцидальна превенція полягає не лише у піклуванні та участі дорослих, а й у здатності розпізнати ознаки можливої небезпеки: суїцидальні загрози, які передують спробі самогубства; депресія, значні зміни поведінки чи особистості людини, а також приготування до останнього волевиявлення. Зауважте вияви безпорадності й безнадії і з'ясуйте, чи не є ця людина самотньою та ізольованою.
- **Прийміть суїцидента як особистість.** Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не думайте, що вона не здатна і не зможе наважитися на самогубство. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте згідно зі своїми почуттями й переконаннями. Небезпека, що ви перебільшите потенційну загрозу, — ніщо порівняно з тим, що хтось може загинути через ваше невтручання.
- **Налагодьте теплі стосунки.** У цій ситуації є час для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, а й діями. Далі дуже багато залежатиме від якості ваших стосунків. Для того, хто відчуває, що він не потрібний і не любий, турбота чуйної людини є необхідною. Саме приймаючи таку людину, ви зможете проникнути в її ізольовану душу.
- **Будьте уважним слухачем.** Якщо людина перебуває в депресивному стані, їй більше потрібно говорити самій, аніж слухати когось. Вона страждає від сильного почуття відчуження і не завжди готова сприйняти ваші поради, відгукнутися на ваші думки і потреби. Не засуджуйте таку людину, пам'ятайте, що їй важко зосередитися на чомусь, окрім своєї безвиході. Вона хоче позбутися

болю, але не може знайти виходу. Спробуйте залишитися спокійним і розуміючим. Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини.

•**Не сперечайтесь.** Зустрічаючись із суїцидальною загрозою, дорослі часто відповідають: «Ти живеш набагато краще, ніж інші, ти мав би дякувати долі». Така відповідь одразу блокує подальше обговорення і викликає у нещасного ще більшу пригніченість. Бажаючи допомогти таким чином, сприяють зворотному ефекту. Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули.

•**Запитуйте.** Найкраще запитати: «Ти думаєш про самогубство?» Це не викличе подібної думки, якщо її раніше не було. Але якщо людина думає про самогубство і знаходить когось, кому не байдуже її хвилювання і хто згодний обговорити цю заборонену тему, вона часто відчуває полегшення, одержує можливість зрозуміти свої почуття й досягти катарсису.

•**Не пропонуйте невинуватих утіх.** Причина, з якої суїцидент розповідає про свої думки, полягає у бажанні викликати занепокоєність його ситуацією. Якщо ви не виявите зацікавленості й чуйності, то депресивна людина може вважати судження на зразок: «Ви насправді так не думаєте». Суїциденти з презирством ставляться до зауважень типу: «Нічого, нічого, в інших є такі самі проблеми, як і в тебе», оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями. Ці фрази лише принижують їхні почуття й примушують відчувати себе ще більш непотрібними.

•**Пропонуйте конструктивні підходи.** Допоможіть суїциденту визначити джерело психічного дискомфорту. Адже наміри бувають різні.

•**Зверніться по допомогу до фахівців - медиків.**

•**Давайте надію.**

Пам'ятайте!

«В дев'яти випадках з десяти суїцидальна спроба — це не бажання покінчити з життям, а крик по допомогу» (Г.Отто).