

# ПРОФИЛАКТИКА ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА РОЛЬ УЧИТЕЛЕЙ И ПЕРСОНАЛА ШКОЛ / КОЛЛЕДЖЕЙ

## ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СУИЦИД РЕАЛЬНОЙ ПРОБЛЕМОЙ СРЕДИ КАЗАХСТАНСКИХ ПОДРОСТКОВ?

Во всем мире каждый год 1 из 5 подростков думают о совершении суицида и почти 5% 15-летних подростков предпринимали попытку покончить жизнь суицидом в течение своей жизни.

Суицид представляет собой серьезную социальную проблему и проблему общественного здравоохранения, так как Казахстан относится к числу стран с высоким уровнем суицидов (24,0 случаев суицида на 100000 человек в 2012 г.).

Казахстан имеет самый высокий показатель смертности от суицида среди подростков в возрасте 15-17 среди стран СНГ и Центральной/Восточной Европы (17,6 на 100.000 человек соответствующего населения).

Помимо случаев суицида, также очень распространены суицидальные мысли и попытки самоубийства. «Исследование распространенности, глубинных причин и факторов риска и защиты в области суицида и суицидальных попыток в Казахстане» (<http://unicef.kz/publication.html?id=120>), показало, что из 3000 учащихся 15-19 лет участвовавших в исследовании 1,5% учеников совершили попытку суицида и 2,5% учеников имели серьезные суицидальные мысли.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ

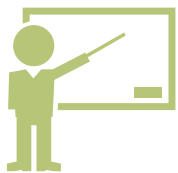
В классе, состоящем из 25 учеников, по крайней мере, пятеро могут серьезно задумываться о суициде, и, по крайней мере, один пытался покончить с собой (в течение жизни)

*Хорошая  
новость...*

**СУИЦИД  
МОЖНО  
ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Чаще всего суицид не является внезапным актом, но на конечный этап процесса могут оказать влияние несколько факторов. Суицидальные люди могут раскрыть свои намерения различными способами, поэтому мы должны научиться замечать такие предупреждающие знаки и эффективно реагировать на этот крик о помощи. Человек в состоянии кризиса может рассматривать суицид как единственное решение, способное остановить невыносимую боль. Однако, если такой человек получает помощь, в которой он или она нуждается, желание покончить со своей жизнью обычно исчезает.

## ПОЧЕМУ ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА СООТВЕТСТВУЕТ МОЕЙ РОЛИ?



Подростки проводят большую часть своего времени в школе / колледже, а учителя и другие сотрудники школы / колледжа находятся в повседневном контакте с ними.

Это означает, что Вы находитесь в привилегированном положении, позволяющем наблюдать и выявлять подростков, находящихся в состоянии стресса, или тех, кто может входить в группу риска в отношении суицида.

### ПОЖАЛУЙСТА, ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ, ЧТО...

Вы не обязаны предоставлять профессиональную психологическую поддержку. Вам просто следует внимательно наблюдать и суметь распознать, найти подход и в конечном итоге перенаправить учеников группы риска для получения помощи!

## КАК Я МОГУ ВЫЯВИТЬ УЧЕНИКОВ ГРУППЫ РИСКА?

Имеется большое количество факторов риска суицида, однако наиболее важными у подростков являются следующие:

- ПРЕДЫДУЩАЯ ПОПЫТКА(И) СУИЦИДА
- РАССТРОЙСТВА НАСТРОЕНИЯ И ПРОБЛЕМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ
- НАСИЛИЕ И БЕЗНАДЗОРНОСТЬ
- СЛУЧАИ СУИЦИДА И ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СЕМЬЕ

**Факторы, которые могут стать «спусковым крючком»:**

- **СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ** (проблемы с успеваемостью и/или дисциплиной в школе, семейные проблемы или насилие, проблемы в отношениях, разрывы и потери, притеснения сверстников, правонарушения)
- **ДОСТУП К СРЕДСТВАМ СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДА**
- **СЛУЧАИ СУИЦИДА, СОВЕРШЕННЫЕ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

### БЕЗНАДЕЖНОСТЬ:

Глубокий пессимизм  
Неспособность увидеть временный характер текущих проблем  
Чувство ответственности за негативные события  
Восприятие себя в качестве бремени вследствие своей неэффективности  
Глубокое чувство стыда, неполноценности  
Неадекватное узкое видение, суицид кажется единственным «решением» ситуации

## ПОИСК ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ЗНАКОВ

### РАЗГОВОРЫ О ...

- ...желании умереть или покончить с собой («лучше бы я умер», «я не хочу жить»)
- ...отсутствии причин, чтобы жить («жизнь не стоит того, чтобы жить»)
- ...восприятию себя в качестве обузы для других («моей семье будет лучше без меня»)
- ...ощущении себя в ловушке и о безнадежности («я не вижу выхода»)

### ПОВЕДЕНИЕ

- Поиск способа убить себя (например, поиск в интернете)
- Сбор смертоносных средств (например, собирание таблеток)
- Совершение последних приготовлений (например, подготовка к похоронам, написание записки / завещания)
- Раздача ценных вещей
- Прекращение любимых видов деятельности
- Изоляция от семьи, друзей и общества
- Безрассудные действия или бездумное участие в рискованных видах деятельности
- Употребление алкоголя или наркотиков
- Слишком продолжительный сон или бессонница

### ...В ШКОЛЕ

- Общее снижение успеваемости
- Снижение усилий
- Нарушения дисциплины в классе
- Отсутствие без уважительных причин или частые прогулы



### ПОЖАЛУЙСТА, ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ, ЧТО...

Риск увеличивается, если  
... подросток проявляет больше предупреждающих знаков;  
... поведение меняется или усиливается, и/или оно связано с печальным или болезненным событием, потерей или переменой.

# ЧТО Я МОГУ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ Я РАСПОЗНАЮ УЧЕНИКА, ПОДВЕРГАЮЩЕГОСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННОМУ РИСКУ?

- будьте готовы: определите специалистов служб охраны психического здоровья или медработников, с которыми можно связаться в случае необходимости;
- примите участие без колебаний;
- покажите, что Вам не все равно: сохраняйте спокойствие и уделите время, чтобы выслушать без суждения;
- не бойтесь поговорить с Вашим учеником о суициде;
- проявите сочувствующее понимание его/ее чувствам боли/страдания;
- будьте готовы к выражению сильных чувств;
- попытайтесь вселить надежду и веру в положительный исход;
- никогда не оставляйте без внимания человека с мыслями о суициде;
- постарайтесь убедить обратиться за помощью;
- при необходимости, отведите человека непосредственно к лицу, которое может помочь;
- сделайте последующее посещение, телефонный звонок или любым подходящим для Вас способом дайте человеку знать, что Вам не все равно, что происходит с ним.

## ВОВЛЕКИТЕ ДРУГИХ!!!

Даже если Вы первыми распознали риск суицида, Вам не следует решать эту проблему самостоятельно.

Обратитесь к человеку, который может помочь и кому ученик доверяет (например, родители, братья/сестры, другие учителя, и т.д.).

Чтобы помочь человеку с суицидальными мыслями требуется группа людей!

ЗАПИШИТЕ ЗДЕСЬ ИНФОРМАЦИЮ, К КОМУ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ ОДНОМУ ИЗ ВАШИХ УЧЕНИКОВ ПОТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ



юнисеф 