

Предупреждающие признаки самоубийства

- заявления о самоубийстве
- в разговорах, рисунках и письмах подростка проявляется озабоченность смертью
- подросток раздаривает свои личные вещи
- подросток отделяется от семьи
- агрессивное или враждебное поведение
- убегание из дома
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях)
- неуважительное отношение к собственной внешности
- резкое изменение характера (например, подросток был очень активным и неожиданно стал тихим)
-



Признаки депрессии, которые могут привести к самоубийству

- потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие
- изменения режима питания и режима сна
- обучающемуся трудно думать и трудно сконцентрироваться
- подросток постоянно жалуется на скуку
- при отсутствии проблем с физическим здоровьем несовершеннолетний постоянно жалуется на головные боли, на боли в желудке и на усталость
- подросток постоянно страдает от чувства вины и не разрешает никому себя хвалить

Рекомендации педагогам

- Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство подростка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
- Оцените серьезность, намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
- Внимательно отнеситесь ко всем даже самым незначительным обидам и жалобам.
- Не бойтесь прямо спросить, не думает ли он (она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Обучающийся может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять может вернуться к тем же мыслям. Поэтому важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора.
- Поддерживайте подростка и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие и утвердительные указания.
- Убедите подростка в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору.
- Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.