

Рекомендации по профилактике суицидального поведения среди студентов

Суицидальным поведением называют любые внутренние и внешние формы психически актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Соответственно, суицидальное поведение включает в себя внешние (суицидальный акт) и внутренние (пассивные суицидальные мысли, суицидальные замыслы, суицидальные намерения) формы.

С профилактической целью педагогам, кураторам рекомендуются следующие способы организации взаимодействия:

- осуществлять наблюдение за психоэмоциональным состоянием студентов группы;

- выявить способности, интересы студентов и по возможности вовлекать в деятельность объединений по интересам, способствовать созданию ситуации успеха в учебной и внеучебной деятельности;

- способствовать созданию комфортного климата в ученической группе через организацию внутригрупповых мероприятий (например, посещение культурных мест города, выезды на природу, дни именинников, дискуссионные клубы и прочее);

- способствовать моделированию ситуаций успешности, возможности самопроявления обучающегося при подготовке проектных работ, докладов и т. п.

- в случае обнаружения маркеров суицидального поведения своевременно привлекать специалистов (педагога-психолога, администрацию) для дальнейшего планирования и проведения профилактической работы со студентами суицидального риска;

- в ходе беседы со студентами с суицидальным поведением рекомендуется использовать фразы, выражающие эмоциональную поддержку:

- ✓ *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;*
- ✓ *«Я замечая, что с тобой происходит что-то неладное. Давай поговорим».*
- ✓ *«Как твое самочувствие? Ты как будто чем-то обеспокоен? Мне кажется, это стоит обсудить».*

Действия педагога в случае выявления суицидального риска



Памятка для преподавателей и кураторов Как не допустить суицид

«Самоубийство – мольба о помощи,
которую никто не услышал» (Р. Алев).

Что в поведении обучающегося должно насторожить преподавателя

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Длительное время, подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, студент стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицидального поведения в ближайшем окружении значимых взрослых или сверстников.
- Разговоры о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся человек, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца, если не будет услышан.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и 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.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
 - Личная неудача студента на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Что делать преподавателю, если он обнаружил опасность

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

