

ПРОФИЛАКТИКА САМОУБИЙСТВ

Информация для педагогов и других специалистов колледжа

Самоубийства являются одной из ведущих причин смертности в возрастной группе 15–19 лет. Нарушения психического здоровья у взрослых людей в половине случаев начинаются уже в 14-летнем возрасте. Для многих подростковый возраст – не только время освоения новых возможностей и обретения самостоятельности, но и период повышенной тревоги по поводу успехов в учебе, отношений с людьми и дальнейших перспектив.

Возникающий время от времени эмоциональный дискомфорт является нормальным явлением в подростковом возрасте, однако иногда он затягивается и становится настолько невыносимым, что может затруднять повседневное функционирование, а в наиболее трагических случаях приводить к суициду.

Признаки, которые следует выявлять среди студентов:

- демонстрация суицидальных мыслей и чувств или намерения лишиться себя жизни, в том числе в образной форме (рассказы, изображения);
- внезапное или резкое снижение успеваемости;
- перепады настроения, например, частые слезы, плач или симптомы тяжелых психологических переживаний;
- пессимистическая оценка будущего;
- изменения в поведении, в частности, отстраненность от людей, потеря интереса к любимым занятиям или повышенная гневливость, недоброжелательность, возбужденность, раздражительность и импульсивность;
- несоблюдение дисциплины, в том числе конфликты с другими учащимися или персоналом школы;
- участвовавший пропуск занятий или невнимательность на уроках;
- употребление алкоголя или наркотиков;
- агрессивное поведение или разрыв отношений со сверстниками.



Особого внимания требуют перемены настроения и изменения в поведении в периоды повышенного стресса, например, во время подготовки к экзаменам, а также до и во время других серьезных перемен в жизни учащегося.

Что делать, если у вас имеются основания для беспокойства

- Побеседуйте с учащимся один на один, расскажите ему, что вызывает у вас тревогу, и внимательно выслушайте его, не подвергая его слова оценке.
- Посоветуйте учащемуся обратиться к человеку, которому он доверяет: родителю, родственнику, взрослому знакомому или медицинскому работнику школы. Предложите предварительно поговорить с выбранным человеком, но делайте это только с согласия самого школьника.
- Если студент сделал попытку нанести себе вред или сообщает о намерении это сделать, следует немедленно обратиться за помощью к специалистам внутри колледжа (педагогу-психологу, медсестре) или за ее пределами. Не оставляйте студента в одиночестве.

Что может сделать директор колледжа

- Проводите ознакомительные беседы и мероприятия, направленные на укрепление и поддержание психического здоровья и благополучия учащихся, организуйте учебные занятия по формированию у них когнитивных, эмоциональных и социальных навыков, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями.
- Организуйте обучение персонала по вопросам выявления психического стресса, принятия ответных мер и распознавания у учащихся признаков суицидального поведения.
- Формируйте у учащихся коллективные установки, поощряющие обращение за помощью при возникновении проблем, связанных с психическим здоровьем.
- Организуйте сами и помогайте организовывать мероприятия, способствующие укреплению психического здоровья персонала.
- Подготовьте и используйте план действий, на основании которого вы будете реагировать на случаи самоубийств или попыток самоубийств учащихся или членов персонала и деликатно доводить эту информацию до коллектива, сводя до минимума излишний стресс. *Предусмотренные планом меры должны обеспечивать учащимся, родителям и персоналу возможность пользоваться услугами квалифицированных медицинских специалистов и вспомогательных служб.*

