

Угроза

Если молодой человек открыто высказывает **намерение уйти из жизни** - **это должно восприниматься серьезно.**

Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве.

Необходимо проявить выдержку, спокойствие, **предложить ему помощь, не отпуская из своего поля зрения, пока не будет оценена степень риска проинформировать родителей, в случае необходимости проконсультироваться у специалистов-медиков** (по телефону).

Активная предварительная подготовка

Активные действия:

- **сбор информации** об отравляющих веществах, лекарствах (других способах самоубийства).
- **анализ специфической литературы или интернет источников.**
- **разговоры о суициде** как о легкой смерти и т.п.

Выявить эмоционально-поведенческие нарушения, суицидальные риски поможет наблюдение.

Молодые люди, попавшие в кризисную ситуацию, меняются.

СППС ВГТУ

1-й корпус каб. 345

тел. 8 0212 495345

СППС ВГТУ

педагог-психолог

Янковская Инна
Александровна

педагог социальный

Власенко Юлия
Михайловна

"Именно в самые темные моменты мы должны сосредоточиться, чтобы увидеть свет".

Аристотель

УО "Витебский государственный
технологический университет"

**Как вовремя
заметить
и
помочь**

**Памятка
для преподавателей**

Признаки суицидального поведения в молодежной среде

Уход в себя

Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека.

Молодые люди в период своего становления начинают задумываться о смыслах жизни, выстраивать свой мир, свое пространство и ограничивают доступ в него близких родственников.

Однако **следует обратить внимание на частые уединения** если замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, если молодой человек **уходит в себя, сторонится близких друзей**. Такое поведение может быть **симптомом** самоизоляции, бегства от какой-то **«невыносимой» ситуации**.

Капризность, привередливость

Любой человек время от времени капризничает, хандрит.

Это состояние у молодых людей может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, информационной перегрузкой, влюбленностью, семейными или другими неурядицами и т.п.

Но следует обратить особое внимание на молодого человека, у которого настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком.

Депрессия

Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему.

Молодые люди в таком состоянии становятся замкнутыми, уходят в себя, при этом они могут маскировать свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго могут не замечать перемен в их поведении.

Единственная возможность прояснить ситуацию — прямой и открытый диалог, определение причин эмоционального упадка.

Агрессивность

Многим сложным жизненным ситуациям предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим.

Нередко подобные явления оказываются призывом молодого человека, попавшего в сложную ситуацию, обратить на себя внимание, попросить о помощи.

Однако окружающие, не понимая всей сложности ситуации, могут сторониться человека проявляющего гнев, ярость, жестокость в поведении.

Обращайте внимание на молодых людей, у которых в последнее время повысилась агрессивность, были нехарактерные для них вспышки гнева, ярости.

Нарушение аппетита

Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит бывают **тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться** как критерий потенциальной опасности.

Раздача подарков окружающим

Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно **раздают близким, друзьям свои вещи.**

Происходит **обесценивание** того, что раньше было значимым. Это проявляется либо через раздачу вещей или через игнорирование ценностей

В каждом таком случае рекомендуется **серьезная и откровенная беседа** для выяснения намерений молодого человека.

Перемены в поведении

Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог.

К **«срыву»** может привести **крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются.**

(Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни и др.)