

## **Памятка для педагогов «Алгоритм работы с кризисным случаем» Группы риска**

- Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид).
- Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые и завуалированные.
- Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).
- Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.
- Подростки, злоупотребляющие алкоголем, ПАВ, токсических препаратов.
- Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями.
- Подростки, переживающие тяжелые утраты (смерть родителя любимого человека), особенно в течение первого года после потери.
- Подростки с выраженными семейными проблемами (уход из семьи значимого взрослого, развод, семейное насилие).

### **Суицидальные попытки подростков могут быть результатом конфликта с учителем**

- 1. Внезапно возникший конфликт:** учитель при всем классе сказал что-то оскорбительное подростку, в результате чего возможна аффективная реакция, когда подросток выпрыгивает из окна прямо в классе.
- 2. Длительно развивающийся конфликт:** постоянные придирки и оскорбления; «гражданские казни» перед всем классом, обсуждение ребенка с другими учителями; постоянные нападки на родительских собраниях, плавно перетекающие в домашний террор. В результате подросток теряет веру в себя, в способность преодолеть неблагоприятные обстоятельства, возникает внутренний конфликт, связанный с неприятием своей личности, появляется ощущение потери смысла жизни.

### **Степени суицидального риска**

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

### **Признаки (индикаторы) готовящегося суицида**

<b>Особенности поведения</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- любые внезапные непонятные изменения в поведении;</li><li>- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни</li><li>- высокая импульсивность</li><li>- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими</li><li>- общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение</li><li>- употребление алкоголя и других ПАВ</li></ul>
------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- враждебное отношение к окружающим</li> <li>- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных</li> <li>- утрата интереса к тому, что раньше было значимо</li> <li>- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности</li> <li>- ухудшение работоспособности</li> <li>- небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое)</li> <li>- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)</li> </ul>
<p><b>Эмоциональные проявления</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сниженное настроение, заторможенность, тоска</li> <li>- переживание горя</li> <li>- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения</li> <li>- переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости</li> <li>-повышенная раздражительность, слезливость, капризность</li> <li>- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь</li> <li>- тоскливое выражение лица, бедность мимики</li> <li>- резкие и необоснованные вспышки агрессии</li> </ul>
<p><b>Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив</li> <li>- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен...Все м только мешаю»)</li> <li>- собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»)</li> <li>- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»)</li> <li>- сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты</li> <li>- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)</li> </ul>
<p><b>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изменение внешнего вида</li> <li>- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях</li> <li>- использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией)</li> <li>- интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах»)</li> <li>- рисунки по теме смерти на последних страницах тетрадей</li> <li>- тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического</li> </ul>

<b>Физически е проявлени я</b>	дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту) - запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита - бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна
--	---

#### **Алгоритм действий в ситуации угрозы суицида**

1. Распознать эмоциональную реакцию
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)
3. Обеспечить психологическую поддержку
4. Обратиться за помощью
5. Создать безопасную поддерживающую среду