|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДАХ**  **МИФ 1:** Люди, которые много говорят о самоубийстве, никогда не совершат его**.**  **ФАКТ:** Почти каждой попытке суицида предшествуют предупреждение или другие сигналы о готовности к поступку.  **МИФ 2:** Самоубийства совершают душевнобольные.  **ФАКТ:** Большинство суицидентов не страдают психическими заболеваниями.  **МИФ 3:** Если кто-то решил покончить жизнь самоубийством, предотвратить это невозможно.  **ФАКТ:** Потенциальные суициденты почти всегда мотивированы амбивалентными чувствами: они хотят жить, но погружены в отчаяние, поэтому не видят путей решения своих проблем.  **МИФ 4:** Если кто-то совершил попытку самоубийства, последующие маловероятны, т.к. он «получил хороший урок».  **ФАКТ:** Около 80% совершавших суицид имели до этого попытки самоубийства. Наибольшая вероятность повторных суицидальных попыток наблюдается в первые 1-2 месяца.  **МИФ 5:** Существует тип людей, склонных к самоубийству.  **ФАКТ:** Не существует суицидальных типов.  **МИФ 6:** Решение о суициде принимается внезапно, без предварительной подготовки.  **ФАКТ:** Анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.  **МИФ 7:** Не существует признаков, которые бы указывали на то, что человек решился на самоубийство.  **ФАКТ:** Самоубийству обычно предшествует необычное поведение.  **МИФ 8:** Разговор о самоубийстве может «подтолкнуть» к совершению суицида.  **ФАКТ:** Разговор о самоубийстве не может быть причиной его совершения. Беседа – часто первый шаг в предупреждении самоубийства.  **Рекомендации для кураторов и воспитателей общежитий**  *Если Вы узнали о суицидальных мыслях или намерениях студента:*   1. ***Отнеситесь серьезно к данной информации****,* допустите возможность, что человек действительно способен решиться на самоубийство. 2. ***Пригласите курсанта на беседу.***Приглашение необходимо сделать обязательно лично, без свидетелей. Разговор должен состояться наедине, в удобное для курсанта время.  * Дайте возможность человеку говорить о своих чувствах, демонстрируя понимание и принятие, покажите, что не осуждаете его за эти чувства*.* * Даже если Вы сильно потрясены ситуацией и находитесь в замешательстве, не отталкивайте человека, если он решил поделиться с Вами своими проблемами. * Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что Вы его не понимаете. * Принимайте проблемы курсантов серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не своей собственной или общепринятой. Не предлагайте упрощенных решений. * Предлагайте только ту помощь, которую в состоянии оказать. * Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Конкретный план действий – знак реальной опасности. * Помогите человеку понять, что чувство безнадежности является временным. * Дайте знать человеку, что хотите помочь ему, но не видите необходимости в том, чтобы держать информацию в секрете, если она может повлиять на его безопасность.  1. ***Сообщите курсанту, куда и к кому он может обратиться за психологической помощью и поддержкой*** | **ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**  **Поведенческие индикаторы**  **суицидального риска**   * резкое изменение стереотипов поведения, уровня повседневной активности; * утрата интереса к увлечениям, жизненной деятельности, ранее доставлявшим удовольствие; * уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, стремление к уединению, уход из дома; * изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; * частое прослушивание печальной и траурной музыки, предпочтение чтения, связанного со смертью и самоубийствами; * символическое прощание с ближайшим окружением (оформление завещания, урегулирование конфликтов, составление писем к родственникам и друзьям, раздаривание личных вещей, составление записки об уходе из жизни); * снижение успеваемости, пропуски занятий; * склонность к риску и неоправданным опрометчивым поступкам; * приобщение к употреблению психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков и др.) или усиление их употребления; * проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие; * изменение режима сна: недостаток сна или повышенная сонливость.   **Эмоциональные индикаторы суицидального риска**   * депрессивное настроение; * усиленное чувство тревоги; * безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, отчаяние, переживание горя.   **Контактные телефоны**  **для тех, кто оказался**  **в сложной жизненной ситуации**  **C:\Users\Winlex\Desktop\images.jpg**  ***Телефоны социально-педагогической и психологической службы БГАА***  **8 (017) 340-62-57**  **педагог-психолог БГАА**  **Козлова Ольга Григорьевна**  +375 44 762-09-52  **педагог-психолог БГАА**  **Сазонова Лариса Валерьевна**  +375 25 936-90-63  Круглосуточный «телефон доверия»  для детей и подростков по оказанию психологической помощи  8 (017) 246-03-03  Круглосуточный «телефон доверия» для взрослых по оказанию психологической помощи  8 (017) 290-44-44  8 (017) 290-43-70  Телефоны для справок по оказанию психотерапевтической, психологической помощи  8 (017) 245-61-74  8 (017) 299-53-69 | **Коммуникативные индикаторы суицидального риска**   * прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть» – прямое сообщение, «скоро все закончится» – косвенное). * шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмысленности жизни (косвенные высказывания). * предпочтение тем разговора, связанных со смертью и самоубийствами, разговор о собственных похоронах.   **Когнитивные индикаторы суицидального риска**   * негативная оценка своей личности, окружающего мира, настоящего, прошлого и будущего; * отсутствие планов на будущее.   **ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК СУИЦИДА**   * наличие диагностируемого психического заболевания; * совершение ранее суицидальных попыток; * условия семейного воспитания (наличие в семейной истории суицидов, психических расстройств у членов семьи; воспитание в неполной семье, а также в семье с зависимостью одного или нескольких ее членов (алкоголизм, наркомания и др.); * злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и др. психоактивных веществ; * разрыв значимых отношений; * проблемы с сексуально-ролевой идентичностью; * длительные соматические заболевания; * совершение уголовно наказуемого поступка; * затрудненная адаптация; * неблагоприятный микроклимат в студенческой группе или комнате общежития (зачастую одновременно) и др.   Белорусская государственная академия авиации  Отдел воспитательной работы с молодежью    **ПРОФИЛАКТИКА**  **суицидального поведения**  **памятка для кураторов и воспитателей общежитий**  C:\Users\Winlex\Desktop\images.jpg  Минск, 2018 |
|  |  |  |