



10 сентября
Всемирный день предотвращения самоубийств



Признаки суицидального поведения. Способы оказания помощи.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



Никогда еще человек не отказывался от жизни, когда она, хоть чего-то ещё стоила.

(Дэвид Юм, шотландский философ, XVIII век)

Самоубийство – мольба о помощи, которую никто не услышал.

(Равиль Алев, российский писатель, XX век)



ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ

- Личностно-семейные факторы.
- Состояние психического и физического здоровья.
- Конфликты и противоречия в межличностных взаимоотношениях.
- Трудности материально-бытового характера.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133

СДЕЛАЙ **5** ШАГОВ  ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ



Прямые признаки суицидального поведения

- ✓ Суицидальная попытка.
- ✓ Подготовка к суициду.
- ✓ Суицидальные высказывания или записки, в том числе в социальных сетях.
- ✓ Высказывания безысходности, безвыходности, бессмысленности существования, суицидальные мысли.



Косвенные признаки суицидального поведения

- ✓ Изменение привычного настроения, безрадостность, тревога, апатия, «уход в себя».
- ✓ Немотивированные, ранее не свойственные вспышки агрессии.
- ✓ Злоупотребление алкоголем или наркотиками, ранее не наблюдавшееся.
- ✓ Завершение начатых дел, раздача подарков, подготовка завещания.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133




Привлечение экстренных служб

**Звоните обязательно в экстренные службы 102, 112, 103, 133
если Вы видите или слышите следующее:**

- ✓ Кто-то открыто угрожает убить себя, причинить себе повреждения или говорит о желании умереть.
- ✓ Кто-то ищет способы убить себя, доступ к оружию или другим смертоносным предметам.
- ✓ Кто-то говорит или пишет Вам о своей скорой смерти, отправляет фотографии самоповреждений.
- ✓ Вы видите человека, опасно гуляющего по крыше или намеревающегося выброситься из окна.
- ✓ Вы видите человека, только что пытавшегося совершить суицидальную попытку.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



Какую помощь можно оказать до обращения к специалисту?

- ✓ Сохраняйте контакт с человеком.
- ✓ Выясните, проходит ли человек лечение у специалиста.
- ✓ Обсуждайте без страха сам задуманный суицид.
- ✓ Говорите о перспективах в жизни и о возможном будущем.
- ✓ Обсуждайте причину задуманного суицида.
- ✓ Проявляйте элементарную человеческую заботу.



СПОСОБЫ НАЧАТЬ РАЗГОВОР О СУИЦИДЕ

- «В последнее время меня беспокоит, что Вы...».
- «Недавно я заметил некоторые изменения у Вас и подумал, как Вы поживаете?».
- «Я хотел с Вами поговорить, потому что Ваше поведение показалось мне необычным».



Вопросы, которые можно задать:

«Когда у Вас изменилось настроение?»

«Случилось ли что-то, почему Вы такой грустный?»

«Что произошло в вашей жизни с тех пор, как возникли эти перемены?»

«К кому из окружающих они имели отношение?»

«Что с вами случилось за последнее время?»

«По моему мнению, Вы сейчас заплачете».

«Вы все-таки взволнованы. Может, если Вы поделитесь своими проблемами со мной, я постараюсь понять Вас».

«Чем я Вам могу помочь?»

«Вы думали обратиться к врачу?»



Слова, которые помогают

- «Ты не один в этом мире, тебя любят и ценят, без тебя ничего не получается».
- «Можете не верить этому сейчас, но скоро все изменится к лучшему».
- «Возможно, я не в состоянии понять, как Вы себя чувствуете, но я хочу помочь».



- Будьте сочувствующим, понимающим, заботливым, терпеливыми, спокойными, принимающими, не осуждайте.
- Пусть человек знает, что Вы заботитесь, что он не одинок и его жизнь важна для вас.
- Будьте внимательным слушателем. Дайте возможность еще и еще раз рассказать о печальных событиях. Пусть человек выразит отчаяние, выступит с гневом. Независимо от того, насколько негативен разговор, тот факт, что он состоялся, является положительным знаком. Убедите человека, что он поступает правильно, говоря о своих чувствах.
- Подчеркивайте, что человек должен чувствовать то, что чувствует, что это нормальное явление.
- Заверьте его, что Вы можете быть полезны.
- Предложите надежду. Убедите человека в том, что помощь доступна и что суицидальные чувства являются временными.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



Не надо:

- Спорить с суицидальным человеком.
- Читать лекции о ценности жизни или ошибочности суицида.
- Обещать конфиденциальность
- Предлагать способы исправить проблемы, давать советы.
- Допускать, что суицид является психическим заболеванием.
- Давать обещания, которые Вы не сможете выполнить, ибо это приведет к обманутым надеждам, разочарованию, которые разрушат лучшие намерения.
- Делать замечания типа «Не нужно вспоминать об этом, Вам и так тяжело»;
- Стараться рационализировать бытие.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ

Роль разных социальных групп в раннем выявлении суицидального риска.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



Выберите социальную роль, которая подходит Вам и узнайте как Вы можете помочь в предотвращении самоубийств



- Родители и опекуны
- Социальные работники
- Друзья
- Работники системы образования
- Подростки и студенты
- Специалисты первичного звена здравоохранения

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133

Родители и опекуны



- 1) Прислушивайтесь к своему ребенку, даже если он ничего не говорит.
- 2) Обращайте внимание, если ребенок ведет себя не как обычно.
- 3) Поговорите с ребенком, окажите эмоциональную поддержку.
- 4) Не делайте тайны из его состояния, расскажите о нем учителю или школьному психологу.
- 5) Если Вы чувствуете, что сами не справляетесь с его состоянием, отведите его в поликлинику или больницу.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



Социальные работники



- 1) Слушайте и предлагайте свою поддержку.
- 2) Спросите, как Вы можете помочь. Узнайте, не хочет ли человек, за которым Вы ухаживаете, побеседовать с участковым врачом, психологом или другим специалистом.
- 3) Если Вы подозреваете, что человек, за которым Вы ухаживаете, готовится уйти из жизни, прямо спросите, думал ли он о самоубийстве. Получив положительный ответ, будьте готовы к привлечению других людей для решения проблемы.
- 4) Если Вы заботитесь о ком-то, кто подвержен высокому риску самоубийства, создайте для него безопасную среду.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ



Друзья



- 1) Обращайте внимание на изменения в поведении друга.
- 2) Спросите друга напрямую о самоубийстве.
- 3) Друг должен знать, что Вы беспокоитесь о нем и всегда готовы прийти на помощь.
- 4) Будьте готовы прийти на помощь в любое время.
- 5) Будьте готовы слушать.
- 6) Будьте всегда доступными для общения.
- 7) Проводите с ним время, отвлекайте его от душевной боли, говорите о будущем.
- 8) Тема суицида не является табуированной, разговаривайте о самоубийстве.

Лучше потерять дружбу, чем потерять друга.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133

Работники системы образования

Если ученик доверяет Вам и делится своими мыслями о самоубийстве, ваша задача — действовать.



- 1) Прямо спросите, думает ли он о самоубийстве.
- 2) Слушайте без осуждения.
- 3) Отнеситесь к нему серьезно.
- 4) Сохраняйте спокойствие.
- 5) Не оставляйте ученика наедине с самим с собой.
- 6) Уберите в безопасное в место все предметы, которые могут быть использованы для совершения самоубийства.
- 7) Обратитесь за помощью: отведите учащегося к школьному психологу.
- 8) Не обещайте ученику хранить его суицидальные мысли в тайне.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



Работники системы образования



- 9) Организуйте в школе систему по профилактике самоубийств.
- 10) Содействуйте созданию и развитию благоприятной и открытой среды в вашей школе.
- 11) Заручитесь поддержкой администрации школы, чтобы сделать приоритетными и регулярными занятия по профилактике суицидального поведения.
- 12) Сформируйте рабочую группу из психологов, педагогов, старшеклассников, которая будет заниматься предупреждением суицидов и оказанием помощи в среде учащихся.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ

Специалисты первичного звена здравоохранения



- 1) Необходимо знать, когда пора переводить беседу с соматических проблем на психическое здоровье.
- 2) Если Вы подозреваете, что у пациента есть суицидальные мысли спросите у него об этом напрямую. Если Вы получаете положительный ответ, Вы должны четко представлять, что надо делать дальше.
- 3) Если Вы только подозреваете у пациента **суицидальные намерения**, найдите возможность не отпускать его из поля зрения.
- 4) Объясняйте важность психиатрической помощи, разрушайте стереотипы.
- 5) Измените ситуацию в больнице, в которой работаете.

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133



СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ



Профессиональная помощь

В Республике Беларусь профессиональная помощь при суицидально-опасных состояниях доступна 24 часа в сутки 7 дней в неделю

- **133** – бесплатный анонимный круглосуточный телефон экстренной психологической помощи системы здравоохранения
- **8-801-100-16-11** – бесплатный анонимный круглосуточный телефон психологической помощи детям и подросткам
- Чат бот «Территория доверия» (ссылка на чат бот)
- Онлайн платформа, где любой подросток может получить психологическую помощь бесплатно и конфиденциально <https://www.talk2ok.by/>
- <https://mentalhealth.by/jekstrennaja-psihiologicheskaja-pomoshh/>

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133

СДЕЛАЙ **5** ШАГОВ **6**
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ

СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ 
ЧТОБЫ СПАСТИ ЖИЗНЬ

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

Экстренная психологическая помощь 24/7

Тел.: 133