

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни).

Психологический смысл суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, также она видится средством наказать обидчиков.

Что в поведении студента должно насторожить

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время.
- Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей).
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Студент прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся студент, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача студента на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

Четыре основные причины суицидального поведения:

- Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
- Бездальность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

Оказание первичной помощи в беседе со студентом

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	«Ненавижу учебу...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте.., да ты просто лентяй!»
2	«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
3	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6	«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

При проведении беседы со студентом, размышляющим о суициде, кураторам рекомендуется:

- внимательно слушать собеседника, т.к. студенты часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;

- правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;

- не выражать удивления услышанным и не осуждать студента за любые, даже самые шокирующие высказывания;

- не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют студента ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;

- постараться развеять романтическо-трагедийный ореол представлений студента о собственной смерти;

- не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;

- стремиться вселить в студента надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

Внимание!!! Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически невозможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.

Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез. Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и

правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.

Социально-педагогическая и психологическая служба

Контактная информация

**Педагог-психолог
второй квалификационной категории**

Ирина Евгеньевна Василевская

факультеты ПИМ, ИТ

Тел.: +375 (17) 363-60-88

Педагог-психолог

второй квалификационной категории

Галина Васильевна Домино

факультет ХТиТ

Тел.: +375 (29) 619-12-29 (velcom)

Педагог-психолог

второй квалификационной категории

Елена Валерьевна Баранова

факультеты ЛХ, ЛИД

Тел.гор. 363-60-88

Педагог-психолог

высшей квалификационной категории

Анжелика Амброжьевна Трацевская

факультеты ИЭ, ТОВ,

иностранцы студенты

Тел.: +375 (17) 390-35-22 (Телефон доверия)

Белорусский государственный
технологический университет

Отдел воспитательной работы с молодёжью

Аутоагрессивное поведение среди молодежи УВО. Что делать?!

Памятка для кураторов учебных групп



*«Даже в самой худшей судьбе есть возможности
для счастливых перемен»*

Ч. Дарвин