
*Ваша небайдужість
МОЖЕ ЗУПИНИТИ
ЛИХО*

Важливі телефони

- Лінія запобігання самогубства lifelineukraine 7333;
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 0800500335;
- Національна дитяча гаряча лінія 0800500225 116111;
- “Ла Страда-Україна” 0 800 500 335 або 386

Джерела

<https://arcua.org/psixeya/vipuski/koli-zhittya-cze-nesterpnij-bil-yak-dopomogti-lyudini-yak-rozmirkovue-pro-samogubstvo.html>

<https://suspilne.media/116904-ukraina-perehudit-na-litnij-cas-ak-ce-pereziti/>
<https://focus.ua/uk/ukraine/473181-7654-ukrainca-pokonchili-zhizn-samoubiystvom-v-2020-infografika>

Херсонське професійне училище сервісу та дизайну



Поради при розмові з людиною, яка має суїцидальні наміри

МО класних керівників

Херсон 2021

Інформація до роздумів

Найбільш частою причиною спроби самогубств серед підлітків – сімейні конфлікти з батьками. На другому місці – загроза втрати близької людини (нерозділене кохання). На третьому місці – несправедливе ставлення, звинувачення.

«Знаки біди»:

Словесні ознаки.

1. Людина, яка готується вчинити самогубство, часто говорить про свій душевний стан: «я збираюся покінчити з собою»; «Я не можу так далі жити». Натякає про свій намір: «я більше не буду ні для кого проблемою»; «Тобі більше не доведеться про мене хвилюватися».

2. Багато жартує на тему самогубства.

3. Виявляє нездорову зацікавленість питаннями смерті.

Поведінкові ознаки:

1. Роздає іншим речі, що мають велику особисту значимість, завершує справи, мириться з давніми ворогами.

2. Демонструє радикальні зміни в поведінці такі, як:

· в їжі - їсть занадто мало або занадто багато;

· уві сні - спить занадто мало або занадто багато;

· в зовнішньому вигляді може стати неохайним;

· в шкільних звичках - пропускає заняття;

· замикається від родини і друзів і т.д.

3. Виявляє ознаки безпорадності, безнадійності і відчаю.

Ситуаційні ознаки. Людина може зважитися на самогубство, якщо:

1. Соціально ізольований (не має друзів або має тільки одного друга, відчуває себе знедоленим);

2. Живе в нестабільному (серйозна криза в родині - в стосунках до батьків або батьків один з одним; алкоголізм - особиста або сімейна проблема);

3. Відчуває себе жертвою насильства - фізичного, сексуального або емоційного.

4. робилися раніше спроба суїциду.

5. Має схильність до самогубства внаслідок того, що воно відбувалося ким - то з друзів, знайомих або членів сім'ї.

6. Перенесла важку втрату (смерть когось із близьких, розлучення батьків).

7. Занадто критично налаштована по відношенню до себе

«Поради при розмові з людиною, яка має суїцидальні наміри»

Способи почати розмову про суїцид:

· «Я непокоюсь про тебе»;

· «Нещодавно я помітив/ла, що щось змінилося в тобі, і хочу поговорити про це з тобою»;

· «Я хотів/ла перевірити, як ти, бо останнім часом ти не схожий/а на себе».

Питання, які ви можете поставити:

· «Коли ти почав/ла це відчувати?»

· «Чи щось сталося, внаслідок чого ти став/ла відчувати себе так?»

· «Як я можу тобі зараз допомогти?»

· «Чи думав/ла ти про те, аби отримати допомогу спеціаліста?»

· При розмові з людиною, яка має суїцидальні наміри

- Ні в якому разі не можна викликати людину до себе на бесіду через третіх осіб. Головне – відсутність сторонніх людей.
- Будьте собою. Дайте людині знати, що ви турбуєтеся і що вона не самотня.
- Слухайте. Дозвольте людині поділитися своїм відчаєм та дати волю почуттям. Якою б негативною не здавалася розмова, той факт, що вона вже відбувається, є позитивним знаком. · Задавайте питання. Прикладіть зусилля щоб з'ясувати проблему, наміри, наявність плану, глибину емоційної кризи. · Обговорюйте - відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність.
- Будьте співчутливими й не засуджуйте, не суперечте.
- Переконайте людину, що допомога доступна і що суїцидальні думки – тимчасові. Пропонуйте раціональні підходи до вирішення проблеми. Дайте зрозуміти, що її життя важливе для вас.
- Зробіть оцінку ризику самогубства. Не залишайте на одинці людину з високим рівнем ризику.
- Зверніться за допомогою до спеціаліста.
- Важливо піклування та підтримка