

Проблемы на работе, кризис в семье, непонимание близких, чувство одиночества и отчужденности, потеря смысла жизни... Люди, которые решают свести счеты с жизнью, испытывают различные трудности, однако руководствуются практически всегда одним главным мотивом — «убежать» от проблем. Правда, цена «побега» слишком высока — собственная жизнь.

Людей с суицидальными мыслями или уже конкретными планами необходимо, в первую очередь, остановить, отвлечь от мыслей «нужно или не нужно уходить из жизни» и переключить на что-то другое.

Когда у человека в голове созрел конкретный план, ему очень плохо, он настроился на то, что уйдет из жизни, но подсознательно все еще хочет жить, потому ждет, чтобы его отговорили, поддержали, поняли. И тут не место упрекам и осуждениям.

Если вы видите, что близкому человеку кажется, что жизнь закончилась, что он во всем виноват, разочарован в себе, отказывается от общения с окружающими, стал вспыльчивым и раздражительным. Предложите помощь.

Люди приходят за помощью к психологам, когда не чувствуют поддержки и понимания со стороны близких. Так любите родных, интересуйтесь их делами и эмоциями.

С нашим менталитетом не принято обращаться за психологической или психиатрической помощью, говорить о проблемах стыдно — мы же сильные и сами со всем справимся.

Однако, если вы почувствовали, что вам тяжело, не бойтесь признаться в этом. Вы можете обратиться за психологической помощью к специалистам в учреждениях образования, поликлиниках или по «телефону доверия»:

8 (0232) 50 96 77 – педагоги-психологи социально-педагогической и психологической службы университета

уч. корп. №1 ауд. 322а

Пн.-Пт. 8:00 – 17:00

Перерыв на обед:

12:00-13:00

170 – экстренная психологическая помощь (для жителей г. Гомеля)

на базе Гомельского городского центра социально обслуживания семьи и детей)

(круглосуточно, бесплатно, анонимно);

8 (801) 100 16 11 – республиканская детская линия «Телефон Доверия» экстренная психологическая помощь

(круглосуточно, бесплатно, анонимно);

8 (0232) 31 51 61 – экстренная психологическая помощь

(круглосуточно, бесплатно, анонимно);

8 (044) 711 70 40 – «Телефон доверия» Центра здоровья молодежи «Юность» филиала № 3 Гомельской центральной городской детской клинической поликлиники (ул. Быховская, 108), (бесплатно, анонимно)

Пн.-Чт. с 8:00 до 12:00

Пт. с 16.00 до 20.00

+375 (44) 767 78 27 – «Телефон доверия»

Центра, дружественного подросткам «Подросток» Гомельской центральной городской детской клинической поликлиники (ул. Мазурова, 10в), (бесплатно, анонимно)

Пн.-Пт. 8:00 – 16:30

Министерство образования
Республики Беларусь
Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П.О. Сухого»

Социально-педагогическая
и психологическая служба

ЖИЗНЬ – БЕСЦЕННЫЙ ДАР!



Гомель, 2024

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Словесные признаки

- прямые, явные высказывания о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше»;
- косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе не придется больше обо мне волноваться», «Я никому не нужен», «Всем будет лучше без меня»;
- жалобы на жизнь, никчемность и ненужность: «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;
- шутки на тему самоубийства;
- нездоровая заинтересованность вопросами смерти;
- размышления на тему могут приобрести художественное оформление (стихи, музыка, рисунки, иллюстрирующие депрессивное настроение);
- жалобы на физическое недомогание;
- записки об уходе из жизни;
- многозначительные прощания с другими людьми.

Поведенческие признаки

- печаль, подавленность, тревога, плач;
- потеря интереса к жизни;
- беспокойство, раздражительность, угрюмость; замкнутость;
- отсутствие мотивации к решению жизненных задач;
- фиксация внимания на примерах самоубийства;
- нарушение межличностных отношений (сужение круга контактов в коллективе, стремление к уединению);
- утрата интереса к окружающему (до отрешения);
- то внезапная эйфория, то приступы отчаяния;
- потеря или повышение аппетита, проблемы со сном;
- снижение двигательной активности у подвижных и общительных;
- возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых;
- перепады настроения;
- необычное невнимание к внешнему виду;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- нарушение внимания;
- перемены в учебных привычках (пропуски занятий и др.);
- высокий уровень притязаний (высокая критичность к себе и своим поступкам)

Ситуативные признаки

- активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств для самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т.п.);
- внезапное проявление несвойственных черт (аккуратности, откровенности, щедрости, раздача личных вещей, и т.п.);
- окончательное приведение в порядок дел; примирение с давними врагами;
- отказ от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- приобщение или сильное употребление алкоголя, наркотиков;
- отсутствие планов на будущее;
- социальная изолированность (нет друзей);
- нестабильное окружение (серьезный кризис в семье);
- ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального или эмоционального).