*Психология самоубийства есть, прежде всего, психология безнадежности.*

Причин самоубийств множество. Люди совершают суицид преимущественно в случаях:

* когда не видят решения своих проблем;
* если попытки справиться с проблемами завершились неудачно;
* при резком обострении чувства безнадежности.

***Куратор*** должен знать, что в ***группу суицидального риска*** входят:

* представители юношеского возраста;
* студенты с нарушением межличностных отношений;
* испытывающие чувство одиночества;
* злоупотребляющие алкоголем или наркотиками;
* отличающиеся девиантным или криминальным поведением;
* сверхкритичные к себе;
* страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат;
* страдающие от болезней или покинутые окружением.

Организовать наблюдение поможет ***схема индикаторов суицидального риска*** (особенностей сложившейся ситуации, настроения, высказываний человека, которые увеличивают степень риска суицидального поведения):

***1. Ситуационные индикаторы:***

* конфликты с преподавателями, администрацией вуза;
* конфликты с родителями;
* сексуальное насилие;
* конфликты в области дружеских или любовных отношений;
* потеря (смерть, расставание) близкого человека;
* вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);
* нежелательная беременность;
* «потеря лица» (позор, унижение в группе).

***2. Поведенческие индикаторы:***

* злоупотребление алкоголем;
* уход из дома;
* резкое снижение повседневной активности;
* необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
* неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих;
* уход от контактов;
* изоляция от друзей и семьи;
* отказ от общественной работы, от совместных дел;
* признаки постоянной усталости;
* посещение кладбищ;
* частое прослушивание траурной или печальной музыки.

***3. Коммуникативные сигналы:***

* усиление жалоб на физическое недомогание;
* бессонница или сонливость;
* замедленная речь, тихий голос;
* предпочтение тем разговора и чтения, связанных со смертью, самоубийствами, загробной жизнью;
* шутки, ироничные высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни;
* прямые сообщения о суицидальных намерениях («хочу умереть», «ненавижу жизнь», «я покончу собой»);
* косвенные сообщения о суицидальных намерениях («скоро всё это закончится», «они пожалеют о том, что они мне сделали», «не могу этого вынести», «никому я не нужен», «это выше моих сил»).

***4. Когнитивные индикаторы:***

* негативная триада: негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего;
* неспособность увидеть иные пути решения проблемы, кроме суицида;
* нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.

***5. Эмоциональные индикаторы:***

* депрессивное настроение (безразличие к своей судьбе, отчаяние, подавленность, беспомощность, безнадёжность);
* быстрая перемена настроения;
* грусть, уныние, угнетённость, злобность, раздражительность, враждебность;
* тревожность, ожидание непоправимой беды, страх;
* тоска как постоянный фон настроения.

**Признаки высокой вероятности суицида:**

* открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым);
* косвенные «намёки» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлёй на шее из брючного ремня, верёвки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство);
* активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.);
* фиксация на примерах самоубийств;
* частые разговоры о самоубийствах вообще;
* символическое прощание с близким окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества);
* разговоры о собственных похоронах;
* составление записки об уходе из жизни.

**АЛГОРИТМ**

**действий куратора академической группы по выявлению суицидальных проявлений**

1. Выявление « группы риска» путём наблюдения за ее представителями, направление таких студентов к специалисту.
2. Выявление студента совершившего суицидальную попытку или суицид (через других студентов, преподавателей, сотрудников).
3. Информирование о студенте, совершившем суицидальную попытку или суицид декана факультета, психолога университета для рассмотрения факта суицидальной попытки.
4. Сбор информации о происшествии (где произошло, причина, нахождение студента в данный момент, объяснительные с очевидцев, с тех, с кем проживал в общежитии).
5. Составление характеристики на студента (куратор).
6. Индивидуальная работасо студентом, совершившим суицидальную попытку, составление диагностической характеристики (педагог-психолог, ауд. 201 тел. 324325)
7. Дальнейшее наблюдение за студентом, совершившим суицидальную попытку, вовлечение его в различные виды деятельности.

**Куда можно обратиться за помощью:**

* ***Социально - педагогическая и психологическая служба университета (уч. корпус №1, каб. 201)***

***тел. 32 - 43 - 25***

**Жизнь, какая бы ни была, есть благо,**

**выше которого нет никакого**

*Л.Н.Толстой*

**ПРЕДУПРЕДИТЬ**

**НЕПОПРАВИМОЕ**

****

*УО «МГПУ им. И.П. Шамякина»*

*Социально-педагогическая*

*и психологическая служба*