Настоящая инструкция по охране труда [(технике безопасности) для педагога дополнительного образования и обучающихся о мерах профилактики суицида среди](http://ohrana-tryda.com/node/1012) детей разработана с учетом условий в МБУ ДО ЦТТДиЮ «Технопарк» городского округа город Нефтекамск РБ (далее – Технопарк).

**1. Общие положения по профилактике суицидов.**

1.1. Основным содержанием общего направления профилактической работы должно стать ослабление предпосылок, способствующих формированию суицидального поведения и сохранению суицидогенной обстановки в ученическом коллективе.

1.2. Проблема предупреждения трагических случаев среди подростков должна решиться путем построения системы, объединяющей меры социального, психологического, медицинского, правового и педагогического характера.

1.3. Составными частями такой работы являются:

а) Четкая организация повседневной жизни, учебы, работы, быта и досуга детей;

б) Предупреждение конфликтов между членами коллектива;

в) Обеспечение социальной и правовой защищенности всех детей;

г) Организация мероприятий психогигиены и профилактики, предусматривающие:

- раннее выявление лиц с нервно-психической неустойчивостью;

- планомерное распределение физических и психических нагрузок;

- предупреждение чрезмерного эмоционального напряжения членов коллектива.

1.4. Суицидальная профилактика включает:

а) Прогнозирование суицидальной активности людей;

б) Выявление лиц с повышенным риском суицидальности;

в) Своевременное оказание адекватной помощи человеку, находящемуся в состоянии психологического кризиса.

1.5. Необходимо иметь в виду, что суицидальное поведение, как правило, сопровождается глубокой депрессией.

1.6. Важно уметь видеть ее признаки:

- снижение внимания или способности к ясному мышлению;

- потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;

- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;

- снижение эффективности или продуктивности в учебе или быту;

- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;

- изменение привычного режима сна, бессонница или повышенная сонливость;

- пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;

- неспособность к адекватной реакции на похвалы или награды;

- чувство горькой печали, переходящей в плач;

- изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса;

- повторяющиеся мысли о смерти или самоубийстве.

1.7. Три способа помочь человеку, думающему о суициде

а) Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента.

б) Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии

в) Поощрение его положительных устремлений, дабы облегчить ситуацию.

1.8. Важно соблюдать следующие правила:

- будьте уверены, что Вы в состоянии помочь;

- будьте терпеливы;

- не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;

- не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Вы так чувствуете себя, потому, что...»;

- не спорьте и не старайтесь образумить человека, говоря: «Вы не можете убить себя, потому что...»;

- делайте все от вас зависящее, но не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.

1.9. Главным в преодолении кризисного состояния человека является индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом.

1.10. Специфика ее состоит в следующем:

- ни в коем случае нельзя приглашать на беседу через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, повод для встречи);

- при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговора, сколько бы он не продолжался);

- желательно спланировать встречу не в рабочее время, когда каждый занят своими делами;

- в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать суициденту, что важнее этой беседы для вас ничего нет.

1.11. Профилактическая беседа должна включать в себя 4 этапа.

Начальный этап - установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства».

Второй этап - установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности.

Третий этап - совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», т.е. побуждение суицидента к словесному оформлению планов предстоящих поступков.

Завершающий этап - окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка суицидента.

Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация», «рациональное внушение уверенности».

Если в ходе беседы человек активно высказывал суицидальные мысли, то его необходимо немедленно направить в ближайшее лечебное учреждение.

Инструкцию составил:

Педагог-организатор Н.Я. Нагимов