У Вирівському ліцеї впроводились заходи до Всесвітнього дня запобігання самогубства .

Метою заходів було розглянути проблему суїцидальної поведінки через призму психології підлітка; акцентувати увагу на аморальності гри власним життям та небезпеці такої поведінки.

Заходи проводили прак. психолог та педаг. соціальний

№ п/п	Заходи	Термін виконання	Відповідальні	Відмітка про виконання
1.	Виявляти дітей, які мають проблеми у поведінці й ознаки емоційних розладів шляхом спостереження у класах, бесід з класними керівниками	Постійно	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. Класні керівники Класоводи	
2.	Заняття «Гра власним життям» 8-9 кл.	8 вересня	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. Класні керівники	
3.	Розповсюдити буклети серед учасників освітнього середовища щодо профілактики самогубства.	10.09	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І.	
4.	Розмістити просвітницьку інформацію щодо профілактики суїцидальної поведінки на сайті, інформаційних стендах.	вересень	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І.	Розміщено на інформаційному стенді школи
5.	Круглий стіл, презентація «Стрес та шляхи його подолання» «Мифи про суїцид»	10 вересня	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І.	
6.	Інформація для батьків у групи вайбер « Позитивний психологічний клімат в сім'ї- запорука стійкої психіки дитини»	лютий	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. Класні керівники Класоводи	

Класним колективам були роздані буклети, які містять корисну інформацію по профілактиці суїцидальної поведінки.

Як подолати суїцидальні думки та стрес

1. **Усвідомте ті ситуації, що призводять до почуття відчаю або викликають суїцидальні думки:** наприклад, річниця втрати близької людини, надмірне вживання алкоголю, стрес через складні відносини. Подумайте, наскільки можливо уникати таких місць, людей або ситуацій.
2. **Піклуйтеся про себе.** Харчуйтеся добре, не пропускайте прийоми їжі, висипайтеся.
3. **Оточіть себе підтримкою:** нехай навколо Вас будуть люди, які мають на Вас позитивний вплив, люди, які допомагають Вам почуватися добре.
4. **Займіться чимось новим, розширюйте своє коло інтересів.** Знайдіть хобі, займіться волонтерською діяльністю — займайтеся чимось, що допоможе Вам знайти сенс та мету життя.
5. **Вчіться правильно долати стрес.** Знайдіть здорові способи — медитація, релаксація, дихальні вправи.
6. **Зосередьтеся на тому, що дає Вам надію,** та на тому, що примушує Вас жити (наприклад, діти, стосунки тощо).

Якщо Ви знаходитеся за один крок від спроби суїциду — не відкладайте пошук допомоги! Діяти — це завжди найкращий вихід.

Куди я можу звернутися?

Якщо перша людина, до якої Ви звернулися, Вас не зрозуміла, поговоріть з кимось ще або зверніться на анонімну гарячу лінію. Не дозволяйте негативному життєвому досвіду примусити Вас відмовитися від пошуку допомоги.

Ла Страда-Україна

la-strada.org.ua

0 800 500 335

безкоштовні дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів по всій Україні

116111

безкоштовно з мобільних телефонів

Людина в біді

8 800 210 160

безкоштовні дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів по всій Україні

unicef

International Medical Corps

Вихід є

Вам здається, що життя не варте того, аби жити?

Ви не самотні — допомога поруч

Що ви можете зробити

Якщо Ви думаєте про суїцид — не впадайте у відчай та зверніться по допомогу!

Є багато ресурсів, що доступні для людей, які думають про суїцид.

- Поговоріть про те, як ви почуваєтеся, з людиною, якій Ви довіряєте: членом родини, другом або колегою.
- Якщо Ви вважаєте, що знаходитесь у великій небезпеці та можете заподіяти собі шкоди, зателефонуйте або підіть у термінові служби або кризові центри (інформація про них вказана у розділі «Куди я можу звернутися»).
- Поговоріть з професіоналом — лікарем, спеціалістом з психічного здоров'я або соціальним робітником.
- Попросіть друга або члена родини, якому Ви довіряєте, піти на зустріч разом з Вами, якщо це допоможе Вам почуватися впевненіше.
- Якщо Ви релігійні, візьміть когось із своєї релігійної громади, кому Ви довіряєте.

Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу та Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Погляди викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

Про що необхідно пам'ятати:

- Ви не самі. Багато інших людей мали суїцидальні думки та тим не менш живі.
- Є багато причин, чому люди можуть думати про суїцид — емоційні труднощі, втрата коханих, втрата роботи, розрив відносин, пережите насилля.
- Випадки самоушкодження, суїцидальні думки або плани є сигналом сильного емоційного стресу. Ви в цьому не винні — таке може статися будь з ким.
- Суїцидальні думки або поведінка зустрічаються частіше, ніж випадки суїциду, та є ознаками надмірного стресу. Суїцидальні думки та поведінка — це небезпечні ознаки, їх не можна ігнорувати.
- Є люди, які можуть Вам допомогти.

Що Ви можете думати або відчувати

- Біль всеосяжний і нестерпний.
- Ви відчуваєте безнадійність, ніби в житті немає сенсу.
- Вас переслідують негативні та неспокійні думки.
- Ви не можете уявити ніякого іншого рішення проблеми, окрім суїциду.
- Вам здається, що смерть — це полегшення.
- Вам здається, що всім буде краще без Вас.
- Ви почуваєтеся нікчемним.
- Ви почуваєтеся одиноко навіть в оточенні близьких та улюблених людей.
- Ви не розумієте, чому Ви так почуваєтеся або думаєте.

Які є фактори ризику для суїциду?

Здатність розпізнати фактори ризику на ранній стадії може допомогти зберегти підлітку життя:

Особисті труднощі

Вони можуть включати розрив або проблеми з друзями, ізоляцію, відмову від соціального оточення, вживання алкоголю або наркотиків, такі проблеми психічного здоров'я, як депресія, тривожність, самоушкодження, низька самооцінка.

Проблеми у школі

Такими складнощами можуть бути труднощі в навчанні або погані результати іспитів, великі навантаження, стрес та буллінг.

Проблеми вдома

Складнощі вдома можуть бути наступні: поділ сім'ї, розлучення, смерть члена сім'ї або близької людини, незадоволені базові потреби, насильство (фізичне, психологічне, сексуальне), доступ до засобів самогубства.

Ця публікація стала можливою завдяки фінансовій підтримці Європейського Союзу та Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Погляди викладені у цій публікації, не обов'язково відображають позицію ЮНІСЕФ та Європейського Союзу. За надану інформацію несуть відповідальність автори.

Захисні фактори при суїциді

Захисні фактори допомагають знизити вплив ризиків і посилити життєстійкість Вашої дитини. Наступні фактори позитивно впливають на здоров'я Вашого підлітка.

- Підтримка сім'ї та громади
- Навички вирішення проблем та конфліктів, ненасильницькі шляхи спілкування.
- Культурні та релігійні вірування, що утримують від суїциду та підтримують інстинкт самозбереження.
- Медична підтримка випадків, в яких є порушення психічного або фізичного здоров'я, зловживання алкоголем або наркотиками.
- Вільний доступ до різноманітної медичної допомоги та підтримки

Які є попереджувальні сигнали?

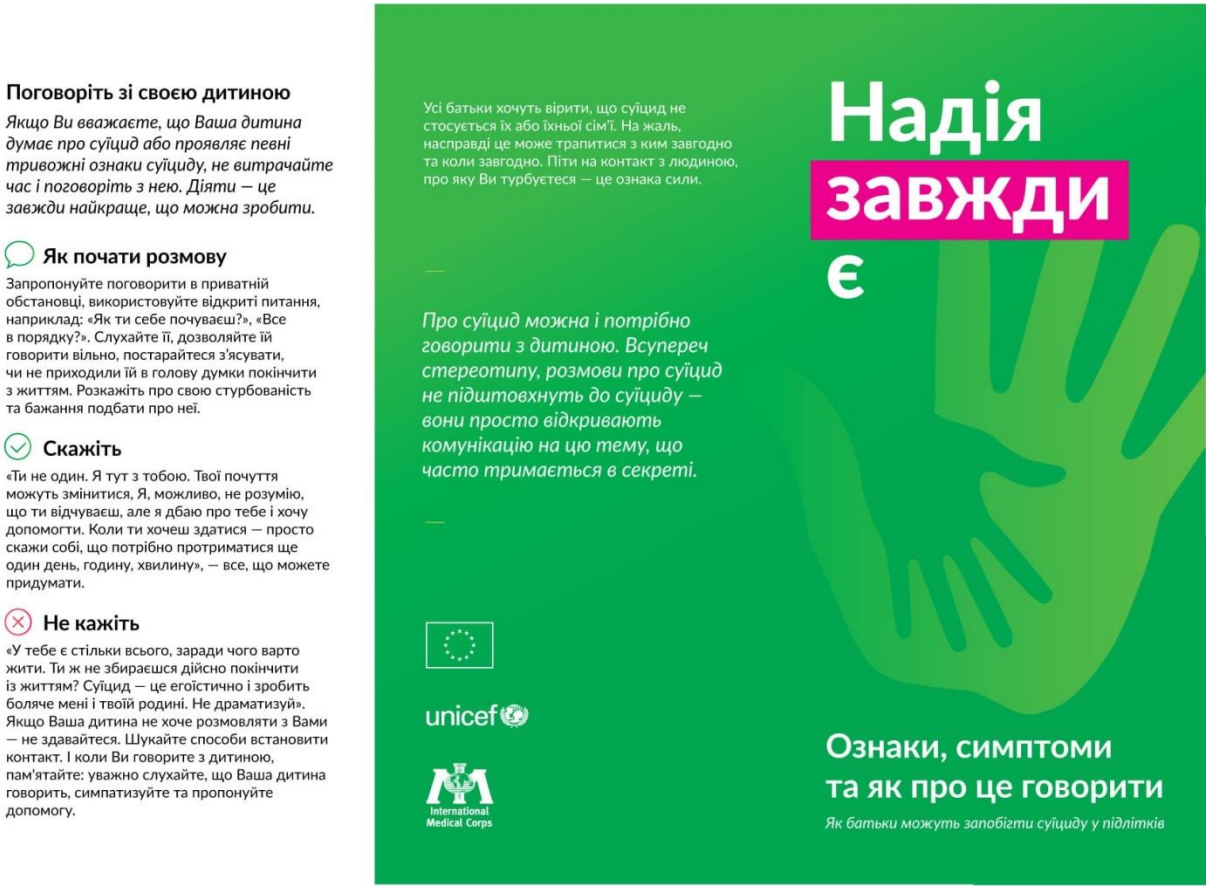
Якщо Ви не впевнені, чи знаходиться Ваш підліток в депресивному стані або це просто підліткові проблеми, подумайте, як довго тривають ці симптоми, наскільки вони сильні, наскільки змінилася поведінка підлітка. Можливо у Вашої дитини просто був поганий день, але можливо і щось більше — не чекайте і постарайтеся надати допомогу!

Зміни в настрої

Змінами в настрої можуть бути безпричинний гнів, сильна депресія або тривожність, відчуття нестерпного болю, постійний сором чи почуття провини, відчуття безнадійності.

Зміни в поведінці

Ці зміни можуть виражатися в ізоляції від інших, плаксивості або постійному плачу, втраті інтересу до хобі, зміні апетиту або сну, роздачі майна, розмовах, читанні або написанні про суїцид, вживанні алкоголю або наркотиків, самоушкодженні.



Виховна година «Гра власним життям» для учнів 8-9-х класів

Мета: розглянути проблему псевдосуїциду через призму психології підлітка; акцентувати увагу на аморальності гри власним життям та небезпеці такої поведінки.

Обладнання: роздавальний матеріал (роздруковані картки, на яких записана ситуація для обговорення).

Хід заняття

Розповідь психолога.

Ви, мабуть, зустрічали людей, яких називають розбещеними, слабохарактерними, неврівноваженими. На жаль, саме ці категорії людей схильні маніпулювати власним життям для досягнення мети, не розуміючи його цінності й неповторності.

Запитання до учнів.

Чи знаєте ви, що таке суїцид?

Розповідь психолога.

На цій годині спілкування я допоможу вам зрозуміти, що суїцидна поведінка є аномалією в людському житті.

Колективне обговорення ситуації.

Учитель роздає роздруковані картки, на яких записана ситуація для обговорення, і просить учнів ознайомитися з нею, а потім відповісти на запитання.

Ситуація для обговорення

Олі не відмовляли ні в чому з дитинства. Батьки готові були на що завгодно, тільки б рідна доня була задоволена. Одяг шили на замовлення, відвозили і забирали із школи до сьомого класу, найменша застуда викликала справжню паніку.

Одного сезону в моду ввійшли шкіряні куртки. Оля забажала і собі, але батьки попросили її зачекати, тому що недавно купили комп'ютер, і грошей поки що нема. Але Оля не бажала чекати, адже їй не відмовляли, раніше. Батьки не могли зрозуміти її злості, образи — вони робили все можливе для своєї дитини. «Це питання життя і смерті»,— сказала Оля. Батько запротестував, мов, ніколи питання речі не буває важливішим за життя.

Наступного дня, повернувшись з роботи, вони застали доньку непритомною, а навколо неї лежали розкидані таблетки. Олю відвезли до лікарні, врятували життя. А після повернення додому на неї чекала розкішна шкіряна куртка. Протягом життя Оля знов і знов лякала рідних спробами самогубства. Батьки йшли на все, доки одного разу не зрозуміли всієї небезпеки і серйозності ситуації, після чого звернулись за допомогою до психолога.

— Як ви оцінюєте описану ситуацію? На чий бік ви станете? Суїцид здатен вирішити наші проблеми? А чим він відрізняється від псевдосуїциду? Чим небезпечний псевдосуїцид? На чому він заснований?

Розповідь психолога.

Так, небезпека гри із смертю полягає в тому, що думки про неї можуть засісти в підсвідомості й спрацювати в момент, коли сама людина не бажатиме помирати. Крім того, якщо ви будете постійно шантажувати людей навколо себе, з часом ваші погрози не сприйматимуть серйозно, і тоді доведеться перейти від слів до справи, інакше все виглядатиме як фарс. Отже, людина сама заганяє себе в глухий кут.

Найбільше схильні до суїцидальних дій підлітки, що не можуть правильно оцінювати ситуацію, не хочуть прислухатися до думки старших. Як правило, псевдосамогубець завжди діятиме так, щоб його життя змогли врятувати (розкидані таблетки, щоб знали, від чого знепритомнів; хтось із старших присутній вдома і зможе вчасно надати допомогу тощо).

Особливість підліткової психології в тому, що всі невдачі виглядають катастрофічними, здається, що проблеми не піддаються вирішенню, ситуації

виглядають безвихідними. Наявна схильність до перебільшення, неспроможність реально оцінювати обставини, нездатність самотужки вирішувати свої проблеми — ось причини підліткового суїциду. Ці причини потрібно знати, розуміти їх природу, а також те, що кожна людина дорослішає, стає з часом самостійною, набуває життєвого досвіду, словом, стає спроможною самостійно жити.

Крім того, варто задуматися, чи є на світі щось цінніше за людське життя.

Бесіда.

Скажіть, чим цінне людське життя? Що потрібно людині, дитині для досягнення мети? Невже самогубство? (Має існувати сама мета, має бути розуміння шляхів її досягнення, треба реально оцінювати власні сили, не намагатись досягти бажаного за всяку ціну.)

Які люди схильні до псевдосуїциду? (Надміру емоційні, чутливі, істеричного типу, залежні від чужої думки, замкнуті.)

Розповідь психолога.

Отже, псевдосуїцид не є способом вирішення проблем, досягнення мети; шантаж не є засобом отримання бажаного, а будувати стосунки з людьми на основі страху просто недопустимо.

Потрібно вчитися відкрито обговорювати проблеми, ситуації, шукати шляхи розв'язання наболілих питань.

До людей, схильних гратися з власним життям, недопустимо ставитися байдуже (ну і стрибай із вікна!), тому що це може призвести до катастрофічних наслідків.

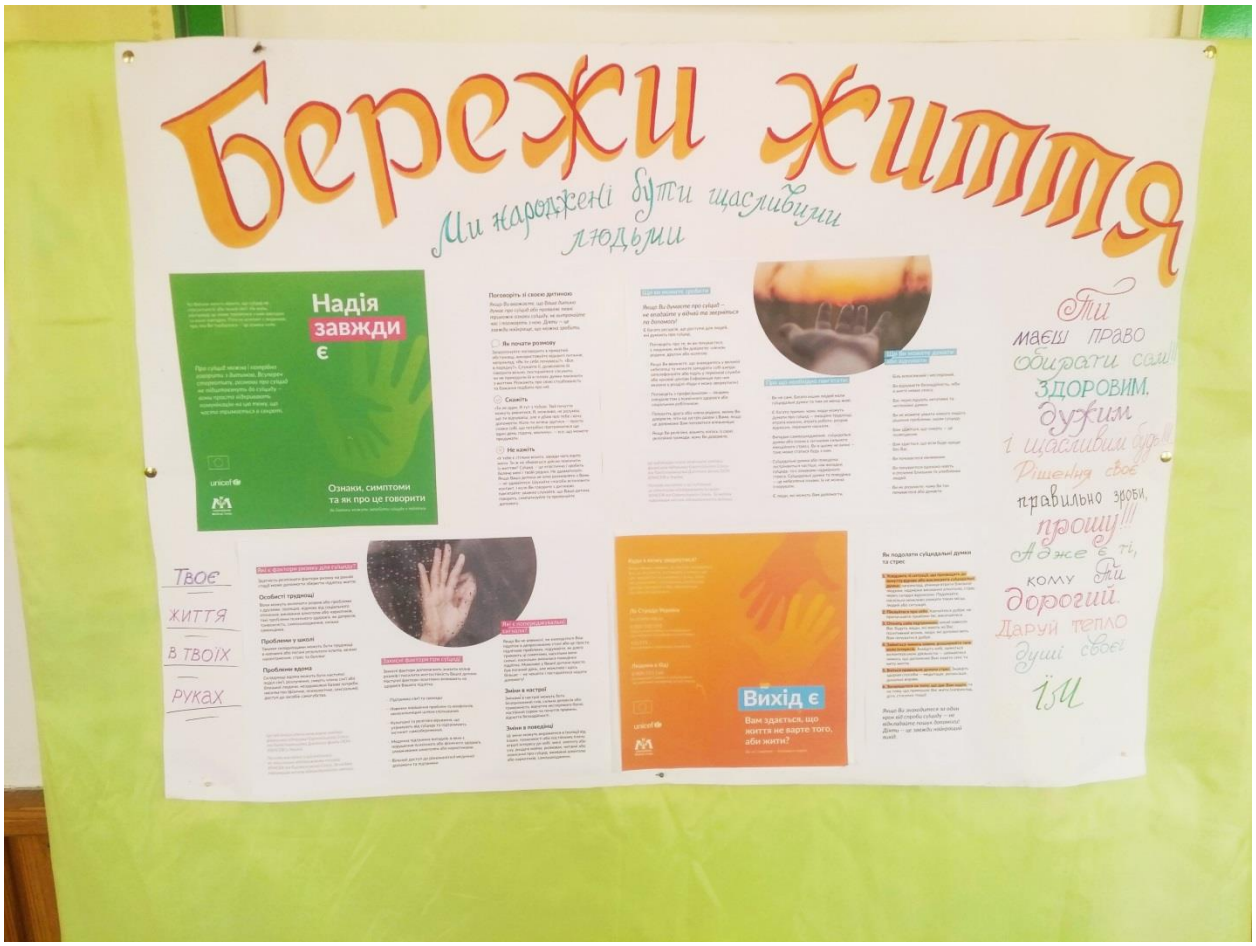
Псевдосуїцид спотворює особистість, він негативно впливає на здоров'я людини.

При спробі близької вам людини покінчити з життям треба терміново звертатися за допомогою до психолога або психотерапевта.

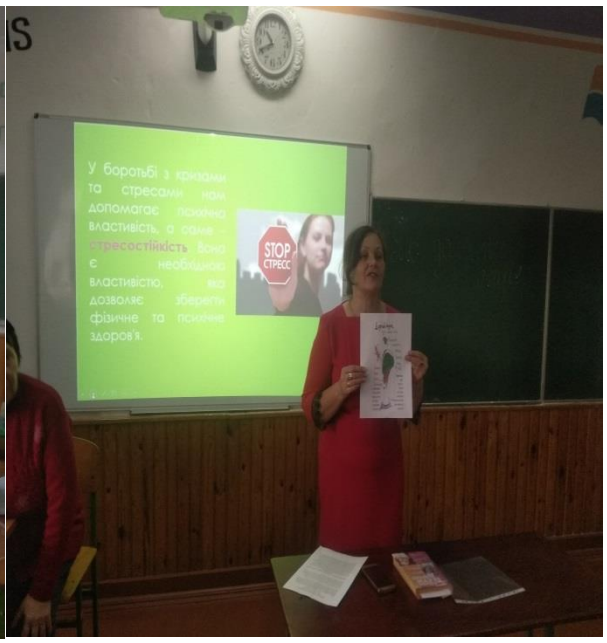
Заключне слово психолога.

Обговорюйте свої проблеми, не вважайте ганебним просити допомоги, женіть геть важкі думки, не намагайтеся досягти бажаного, шантажуючи інших власним життям, адже межа між грою і реальною небезпекою загинути надто тонка. Пам'ятайте про свою неповторність на Землі.

Lazarus
Скажі чесно, ти як?


Бережи життя
Ми народжені бути щасливими людьми
Надія завжди є
Ознаки, симптоми та як про це говорити
Твоє життя в твоїх руках
Вихід є
Вам здається, що життя не варте того, аби жити?
Ти маєш право обирати сам!!! Здоровим, дужим і щасливим будь!!! Рішення своє правильно зроби, прошу!!! Адже є ті, кому Ти дорогий. Даруй тепло душі своєї ЇМ

Хто не знає свого
минулого
той не вартий свого
майбутньог


У боротьбі з кризами
та стресами нам
допомагає психічна
властивість, а саме
стресостійкість. Вона
є необхідною
властивістю, яка
дозволяє зберегти
фізичне та психічне
здоров'я.
STOP
СТРЕСС