

**План заходів Вирівського ліцею
Практичного психолога Євгейчук Г.І.
Педагога соціального Опалько Л.І
щодо запобігання самогубствам за 2022-2023 н.р.**

№ п/п	Заходи	Термін виконання	Відповідальні	Відмітка про виконання
1.	Виявляти дітей, які мають проблеми у поведінці й ознаки емоційних розладів шляхом спостережень, бесід з класними керівниками.	Постійно	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. класні керівники, класоводи.	
2.	Поводити бесіди, заходи, спрямовані на формування впевненості у собі, позитивного ставлення до життя, покращення комунікативних вмінь та підвищення самооцінки.	Постійно	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. класні керівники, класоводи .	
3.	Розповсюдити буклети серед учасників освітнього середовища щодо профілактики самогубства. (онлайн)	з 05.09-09.09	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І.	
4.	Онлайн повідомлення «Як уникнути непорозумінь»	Протягом місяця	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І.	
5.	Розмістити просвітницьку інформацію щодо профілактики суїцидальної поведінки на сайті, інформаційних стендах.	вересень	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І.	Розміщено на сайті школи
6.	Провести заняття, відверту розмову, круглий стіл, презентацію «Стрес та шляхи його подолання»	березень	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. класні керівники, класоводи	
7.	Інформація для батьків у групі вайбер «Позитивний психологічний клімат в сім'ї-запорака стійкої психіки дитини»	лютий	Євгейчук Г.І. Опалько Л.І. класні керівники, класоводи	

Буклети (розповсюджені у групах вайбер)



КРОК 7-й

У випадку наявних випадків суїцидів у родині, попередніх суїцидальних спроб, вживання наркотиків і інших токсичних речовин, наявних психопатичних або депресивних розладів особистості, патології психічного розладу – обґрунтовано і толерантно рекомендувати батькам звернутися до психіатра, аб психотерапевта, або психоневролога.

КРОК 8-й

Практичному психологу школи організувати виведення постійне підтримуюче спілкування з дитиною, вчителями та сім'єю. Розробити індивідуальну програму психологічної допомоги та формування захисних антисуїцидальних факторів. У випадку відсутності відповідних вмінь і навичок у працівника психологічної служби – його обов'язок шукати кваліфікованого фахівця і залучити до роботи аж до повного зникнення суїцидальних ознак в поведінці.

КРОК 9-й

Вивчити фактори ризику у сім'ї та школі для конкретної дитини. Розробити рекомендації для педагогів та родини – як організувати підтримуюче спілкування з дитиною та що змінити у взаємостосунках «дорослий – дитина».

КРОК 10-й

Організувати психопрофілактичну роботу у школі за 7-ми компонентною схемою (вказана вище). Загтвердити план дій наказом по школі.

У випадку завершеного суїциду організувати системну групову роботу (40-годин) з класом, де навчалася дитина, для уникнення ефекту Вертера – наслідування суїцидальної поведінки у проблемних ситуаціях.

Як подолати суїцидальні думки та стрес

- 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.
- Піклуєтесь про себе.** Харчуйтеся добре, не пропускайте прийоми їжі, виспайтесь.
- Оточіть себе підтримкою:** нехай навколо Вас будуть люди, які мають на Вас позитивний вплив, люди, які допомагають Вам почуватися добре.
- Займіться чимось новим, розширьте своє коло інтересів.** Знайдіть хобі, займіться волонтерською діяльністю – займіться чимось, що допоможе Вам знайти сенс та мету життя.
- Вчіться правильно долати стрес.** Знайдіть здорові способи – медитація, релаксація, дихальні вправи.
- Зосередьтеся на тому, що дає Вам надію,** та на тому, що принушує Вас жити (наприклад, діти, стосунки тощо).

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

Куди я можу звернутися?

Якщо потрібна людина, до якої Ви звернетеся, Вас не звинуватять, поговорити з кимось, що або звернутися на анонімну гарячу лінію. Не дозволяйте негативному життєвому досвіду понести Вас відомості від лікаря-діагностів.

Ла Страда-Україна

la-strada.org.ua

0 800 500 335

Безкоштовний дзвінок зі спеціалізованої поштових послугами по всій Україні

116111

Безкоштовно з мобільних телефонів

Людина в біді

8 800 210 160

Безкоштовний дзвінок зі спеціалізованої поштових послугами по всій Україні



unicef



Вихід є

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

Ви не самі – 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 почуваетесь, 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, якому Ви довіряєте.

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

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



Що Ви можете думати або відчувати

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 роботи, втрата роботи, розрив відносин, пережите насильство.
- Випадки самошкодження, суїцидальні думки або плани є сигналом сильного емоційного стресу. Ви в цьому не винні – таке може статися будь-яким.
- 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.

- Біль всеохопний 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 почуваетесь нікимем.
- Ви почуваетесь самотньо навіть в оточенні близьких та улюблених людей.
- Ви не розумієте, чому Ви так почуваетесь 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, самошкодження, низька самооцінка.

Проблеми у школі

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

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 Дітями фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

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



Які є попереджувальні сигнали?

Якщо Ви не впевнені, чи знаходиться Ваш підліток в депресивному стані або це просто підліткова проблема, 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, розданні майна, розмовах, читанні або написанні про суїцид, вживанні алкоголю або наркотиків, самошкодженні.

Захисні фактори при суїциді

Захисні фактори допомагають знизити вплив ризику 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

Поговоріть зі своєю дитиною

Якщо Ви вважаєте, що Ваша дитина думає про суїцид або проявляє певні тривожні ознаки суїциду, не витрачайте час і поговоріть з нею. Діяти – це завжди найкраще, що можна зробити.

Як почати розмову

Запропонуйте поговорити в приватній обстановці, використуйте відкриті питання, наприклад: «Як ти себе почуваш?», «Все в порядку?». Слухайте її, дозволяйте їй говорити вільно, постарайтеся з'ясувати, чи не прикидали їй в голову думки покінчити з життям. Розкажіть про свою стурбованість та бажання подбати про неї.

Скажіть

«Ти не один. Я тут з тобою. Твої почуття можуть змінитися. Я, можливо, не розумію, що ти відчуваєш, але я дбаю про тебе і хочу допомогти. Коли ти хочеш здатися – просто скажи собі, що потрібно протриматися ще один день, годину, хвилину», – все, що можете придумати.

Не кажіть

«У тебе є стільки всього, заради чого варто жити. Ти ж не збираєшся дійсно покінчити із життям? Суїцид – це егоїстично і зробить боліче мені і твоїй родині. Не драматизуй». Якщо Ваша дитина не хоче розмовляти з Вами – не здавайтесь. Шукайте способи встановити контакт. І коли Ви говорите з дитиною, пам'ятайте: уважно слухайте, що Ваша дитина говорить, симпатизуйте та пропонуйте допомогу.

«І багатьма хочуть вірити, що суїцид не стосується їх або їхньої сім'ї. На жаль, насправді це може трапитися з ними завгодно як коли зазвичай. Піти на контакт з дитиною, про яку Ви турбуєтесь – це ознака сили».

Надія завжди

Є

Про суїцид можна і потрібно говорити з дитиною. Всупереч стереотипу, розмови про суїцид не підштовхнуть до суїциду – вони просто відкривають комунікацію на цю тему, що часто тримається в секреті.



unicef



Ознаки, симптоми
та як про це говорити

Як більшість можуть запобігти суїциду улюбленим

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

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.

Коллективне 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.

