

Наказ №232 від 01.09.2022 р.

Інструкція з безпеки життєдіяльності № 7 щодо попередження суїциду серед учнів

Дана Інструкція з охорони праці щодо попередження суїциду серед учнів визначає і регулює організацію діяльності персоналу загальноосвітнього навчального закладу щодо максимального зниження ризику самогубств серед учнів школи. Заходи, спрямовані на профілактику та попередження самогубств серед учнів не повинні обмежувати їх права, завдавати їм моральної або фізичної шкоди.

1. Початкові заходи

1.1. У разі, коли помічена схильність учня до суїциду:

- необхідно дуже уважно вислухати підлітка, який зважився на самогубство. У стані душевної кризи будь-кого з нас необхідно, щоб нас хто-небудь вислухав.
- слід докласти всіх можливих зусиль, щоб зрозуміти проблему, яка ховається за словами;
- оцініть серйозність намірів і почуттів підлітка. Якщо він (вона) вже склав (а) певний план суїциду значить ситуація найсерйозніша, ніж в разі, коли ці плани розпливчасті і невизначені;
- оцінити глибину емоційної кризи. Дитина може відчувати дуже серйозні труднощі, але при цьому не думати про суїцид. Найчастіше людина, недавно перебував в стані депресії, несподівано починає бурхливу, невпинну діяльність. Такий характер поведінки також може бути підставою для тривоги;
- слід дуже уважно ставитися до всіх, навіть самим найменшим образам і скаргами. Не можна нехтувати нічим зі сказаного. Діти можуть і не давати волю своїм почуттям, тим самим приховуючи наявні у них проблеми, але в той же час можуть перебувати в стані глибокої депресії;
- не слід боятися прямо запитати, чи не замислюється чи підліток про суїцид. Практика показує, що таке питання вкрай рідко приносить шкоду. Найчастіше дитина радий можливості відкрито розповісти про свої проблеми.

1. 2. Нижчеперелічені питання і зауваження допоможуть почати розмову про самогубство і визначити ступінь ризику в певній ситуації:

- Схоже, у тебе щось сталося. Що тебе турбує? (Так можна почати бесіду про проблеми дитини).
- Ти замислювався коли-небудь про самогубство?
- Яким чином ти плануєш це зробити? (Дане питання допоможе визначити ступінь ризику. Чим більш докладно складений план, тим більша ймовірність його виконання).

1.3. Твердження про те, що криза вже пройшла, не повинно вводити вас в оману.

Найчастіше підліток відчуває полегшення після розмови про самогубство, але через деякий час знову повернеться до тих же думок.

Тому не залишайте його на самоті навіть після успішної розмови. Слід підтримувати його і бути наполегливим. Кожна людина в стані душевної кризи потребує строгих стверджувальних вказівок. Усвідомлення вашої компетентності, що Ви зацікавлені його долею і готові надати допомогу дадуть йому емоційну підтримку. Слід переконати його в тому, що він зробив правильний крок, прийнявши вашу допомогу. Потрібно оцінити його внутрішні можливості. Якщо людина здатна аналізувати і сприймати поради оточуючих, їй буде набагато легше відновити душевні сили і стабільність.

1.4. Потрібно врахувати і інші можливі джерела допомоги: друзів, родину, докторів, священників, до яких можна звернутися. Слід спробувати переконати підлітка звернутися за допомогою до фахівців (психолога, лікаря). В іншому випадку потрібно звернутися до них самих, щоб спільно розробити стратегію допомоги.

2. Як можна надати допомогу людині з суїцидальними нахилами

2.1. В першу чергу, необхідно зрозуміти і запам'ятати, що далеко не кожен потенційний самогубець є психічно хворим. І тих, кого витягли з того світу, зовсім не обов'язково таврувати психіатричним діагнозом. Взагалі, суїцид не є приводом для засудження. Ясна річ, що людина вибрала не найкращий і не найрозумніший варіант вирішення проблеми. Але це не його вина, а його біда в тому, що інших способів він знайти не зміг.

2.2. Не потрібно довіряти і широко поширеному міфу про те, що «хто говорить про самогубство, ніколи цього не зробить». У деяких випадках заява про можливе самогубство може бути і демонстрацією, але це може бути і криком про допомогу, який вирвався абсолютно випадково. І неспеціалісту «діагноз» в такому разі поставити дуже складно. Тому не можна пропускати їх повз вуха, а слід приділяти увагу подібним заявам.

2.3. Дуже важливо пам'ятати, що часто людині, яка перебуває в стані гострої кризи необхідно просто виговоритися - емоціям потрібен вихід. Адже, ймовірно, що вона не може довірити свої почуття кому-небудь з близьких людей. Тому щирий інтерес, проявлену участь або просто терпляче вислуховування може врятувати від суїциду ще одну людину.

2.4. У випадку, якщо ваш учень в якийсь момент став вести себе занадто ризиковано - це теж є приводом для того, щоб прислухатися до його проблем. Нічого, що він цілком сильна особистість - можливо, йому просто бракує душевного тепла і розуміння? Варто врахувати, що прихований самогубець часто сам вам ніколи не поскаржиться.

2.5. Необхідно бути дуже обережними з демонстративними самогубцями. Дуже поширений в народі метод відмовити за допомогою фрази - «чого встав, стрибай давай» - може спрацювати з точністю до навпаки. В такому випадку краще сказати такому самогубцю, що рішення про суїцид - справа дуже особиста і вся відповідальність за таке рішення лежить на виключно самій людині.

2.6. Якщо ж хто-небудь за допомогою спроб самогубства вами відкрито маніпулює, найкращий спосіб - триматися від нього якнайдалі (без глядачів вистава не відбудеться). Чи не підтримуйте розмову непридатними способами. Звичайно, підтримати інші методи розмови, найбільш допустимі, тут можна і навіть необхідно.

2.7. Слід показати людям, схильним до демонстративного самогубства, що зовсім не обов'язково значима особистість, об'єкт його уваги, відреагує саме так, як цього хоче самогубець: цілком ймовірно, що улюблений зовсім не горюватиме над могилою, а весь навколишній світ зовсім не мучитиме себе почуттям провини. І переконатися в цьому самому особисто у нього вже не буде можливості. Навіщо ризикувати своїм життям лише для того, щоб спробувати «комусь щось довести»? Кращий варіант спробувати вийти на діалог конструктивними методами, а такі методи є в будь-якій ситуації. І Ви зможете допомогти учневі, відкривши їх для нього.

2.8. Вкрай складно відмовити дитину від самогубства, вказуючи на його почуття обов'язку: не можна завдавати болю батькам, не можна залишати близьких, ти не маєш на це права ... Такого виду тиск може тільки підштовхнути до фатального кроку: мовляв, я настільки вже нічого не значу, що і життям власним розпоряджатися не маю права! Потрібно постаратися переконати цю дитину в тому, що якщо вона бажає в цьому житті бути значущою особистістю: чи не краще буде докласти свою голову і руки до того, щоб домогтися значущості найбільш адекватними методами?

2.9. Вкрай важливо переключити потенційного самогубця з думки про самогубство. Але не можна говорити йому «Та ти не думай про це!»; його думки будуть знову і знову повертатися до «забороненого плоду». Проведіть такий експеримент. Уявіть, що вам сказали: «Не думай про слона». Ну і як, про що ви зараз в першу чергу подумали? Ото ж бо й воно. Точно так само не слід прямо відмовляти людині «не думати про суїцид». Краще дати йому іншу роботу для мозку!

2.10. Слід скористатися допомогою фахівця. Якщо Ви відзначили в поведінці, зовнішньому вигляді, під час бесіди з дитиною можливі ознаки самогубства, не намагайтеся вирішити дану проблему самі, не бійтеся звернутися за допомогою до психолога освітньої установи. Це внесе великий внесок в порятунок чужого життя.

2.11. Завжди пам'ятайте, що винних в суїциді, як правило, немає. Будь-яке самогубство - це особисте, усвідомлене рішення самої людини. І розпоряджатися своїм життям - невід'ємне право кожної особистості. Але найкращою профілактикою самогубства є надання можливості кожному відчувати це право, так само як і право шукати інші способи вирішення проблем. Коли людина відчуває себе потрібним хоча б самому собі, якщо він має право голосу хоча б по відношенню до себе самого - вже хоча б, тому життя починає представляти для нього досить велику цінність!

3. Прийоми попередження суїцидів

3.1. Не слід ставитися поблажливо до учня: він вже не «на верхньому рівні дитячості», а на «нижньому рівні дорослості».

3.2. Завжди вислухайте - «Я чую тебе». Не намагайтеся втішати загальними фразами типу «Ну, все не так погано», «Вам стане краще», «Не варто цього

робити». Потрібно дати йому можливість вимовитися. Задавайте йому питання і уважно слухайте.

3.3. У разі, якщо його слова вас лякають, необхідно сказати про це прямо. Його вже пізно оберігати: йому потрібна допомога, а не фальшиві запевнення про те, що все добре.

3.4. Обговорюйте - відкрите обговорення планів і проблем прибирає тривожність. Не варто боятися говорити про це - більшість людей відчувають незручність, кажучи про суїцид, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Розмови не можуть спровокувати суїциду, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість до співрозмовника.

Не тисніть на нього. Але покажіть, що його доля вам не байдужа.

3.5. Будьте дуже уважні до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Будь-яку жартівливу згадку або загрозу потрібно сприймати всерйоз. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати співрозмовника за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Говоріть, що ви приймаєте їх серйозно.

3.6. Задавайте питання - узагальнюйте, виконуйте рефреймінг - «Таке враження, що ти насправді говориш ...», «Більшість людей замислювалося про самогубство ...», «Ти коли-небудь думав, як зробити його?» Якщо вами отримана відповідь, переходите на конкретику. Пістолет? А ти коли-небудь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді станеться? А що якщо ти схибиш? Хто тебе знайде? Ти думав про свої похорони? Хто на них прийде? Недомовлене, приховане ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити і думати про своїх помислах.

3.7. Підкреслюється тимчасовий характер проблем - визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми дуже складні - дізнайтеся, як ви можете допомогти, так як вам він уже довіряє. Постарайтеся дізнатися, хто ще міг би допомогти в даній ситуації.

3.8. Якщо ви не дуже добре розбираєтеся в темі, відправте дитину до того, хто краще вас зможе зрозуміти його почуття (іншого фахівця). Шукайте інформацію разом з ним. В цьому випадку, визнавши свою некомпетентність, ви завоюєте повагу. Надалі, коли ситуація проясниться, зможете допомогти доброю порадою.

4. Завершальні положення інструкції

4.1. Перевірка і перегляд інструкції з охорони праці щодо профілактики самогубств серед учнів повинна здійснюватися не рідше одного разу на 5 років.

4.2. Якщо протягом 5 років з дня затвердження (введення в дію) даної інструкції умови не змінюються, то її дія автоматично продовжується на наступні 5 років.

4.3. Відповідальність за своєчасне внесення змін і доповнень, а також перегляд даної інструкції з попередження суїциду серед підлітків покладається на відповідального за охорону праці співробітника загальноосвітнього навчального закладу.

Розроблено:

Фахівець з охорони праці

Олена ХОМИНА