СЪВЕТИ КЪМ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОЗИ

1. КОГА ДЕТЕТО НИ ИМА ПРОБЛЕМ

СИГНАЛИ ЗА ПРОБЛЕМ

Всяка внезапна и драматична промяна, засягаща училищния успех, присъствието на занятия или влошаване поведението на дете, юноша или девойка трябва да се възприеме с необходимата сериозност. Най-честите прояви на дистрес при учениците са:

- липса на интерес по отношение на обичайни дейности;
- цялостно понижаване на успеха;
- снижение на усилията;
- лошо поведение в класната стая;
- необясними или повтарящи се отсъствия или бягства от училище;
- интензивно тютюнопушене или пиене, или злоупотреба с наркотици (вкл. канабис);
- инциденти, водещи до намеса на полицията и училищно насилие.

Ако някой от тези сигнали се идентифицира от учител или от друг член на училищния персонал, училищният тим трябва да стане бдителен и да извърши цялостна оценка на ученика.Тези сигнали обикновено сочат за тежък дистрес и изходът в някои случаи може да бъде суицидно поведение.

Оценка на суициден риск

Когато оценява суицидния риск, училищният персонал трябва да има предвид, че проблемите винаги са с много измерения.

Преходни опити за самоубийство

Преходен опит за самоубиство е един от най-значимите рискови фактори. Младите хора в дистрес имат тенденция да повтарят действията си.

Депресия

Друг основен рисков фактор е депресията. Диагнозата за депресия трябва да е поставена от личния лекар или от детски психиатър, но учителите и другите членове на училищния преснорал трябва да имат предвид разнообразието на симптоми, които формират депресивното заболяване.

Юношеството е нормално състояние, по време на което такива черти като ниска самооценка, отпадналост, проблеми с концентрацията, умора и нарушение в съня са обичайни. Те също са и обичайните симптоми на депресивното заболяване, но не би трябвало да предизвиква безпокойство, освен, ако не са продължително и не прераснат в силно изразени.

Депресивните мисли могат да присъстват нормално при юношите и девойките. Те отразяват нормалния процес на развитие, когато младата личност е свръхангажирана с екзистенциални проблеми. Интензивността на суицидните мисли, тяхната дълбочина и

продължителност, както и невъзможността за откъсване на детето, юношата или девойката от тези мисли е онова, което отличава една здрава млада личност от друга, която е в суицидна криза.

Рискови ситуации

Друга важна задача е да се идентифицира наличието на ситуации и негативни житейски събития, които активират суицидните мисли и повишават суицидния риск. Ето някои от тях:

- ситуации, които могат да се възприемат като нараняващи: уязвимимлади хора могат да преживеят дори ежедневни случки като дълбоко нараняващи и да реагират с тревожно и хаотично поведение. Суицидните млади хора приемат подобни ситуации като заплаха, насочена към тяхната самооценка и страдат от чувство за наранено достойнство.
- Семейни неприятности
- Раздяла с приятели, съученици и други
- Смърт на значима личност
- Прекъсване на любовна връзка
- Конфликти на личността или загуби
- Проблеми с дисцеплината или закона
- Натиск на групата от връстници
- Заплахи и насилие
- Разочарование от училищни неуспехи
- Безработица или финансиви проблеми
- Нежелана бременност, аборт
- Зараза с HIV или сексуално предавана инфекция
- Тежко соматично заболяване
- Природни бедствия

КАК ДА СЕ РАЗПОЗНАЕ СУИЦИДНАТА ЛИЧНОСТ

Сигнали, които трябва да се търсят в поведението на личността или в нейното минало:

1. Затворено поведение, невъзможност да се общува със семейсвото и приятелите.
2. Психично заболяване
3. Алкохолизъм
4. Безпокойство или паника
5. Промяна на личността, сочеща за обърканост, песимизъм, депресия или апатия.
6. Промяна в навиците на хранене и на сън
7. Преходен суициден опит
8. Самоомраза, чувство за вина, понижена самооценка или чувство за срам
9. Скорошна голяма загуба – смърт, развод, раздяла и др.
10. Фамилна анамнеза за самоубийство
11. Внезапно желание за уреждане на личните дела, писане на завещание и др.
12. Чувство за самота, безпомощност, безнадеждност
13. Прощално писмо

14. Соматични заболявания
15. Повторни изказвания за смърт или самоубийство

2. ПРЕПОРЪКИ ЗА РЕШЕНИЕ НА ПРОБЛЕМИ В УЧИЛИЩЕ

1. Първична профилактика: преди извършване на суицидното действие - най-важният аспект е ранното разпознаване на млади хора в дистрес и / или изложени на суициден риск. Препоръчително е проблемите, отнасящи се до самоубийството да се заменят от подхода на позитивното психично здраве.

2. Укрепване на психичното здраве на педагогическия персонал - задоволяване на нуждата от информационни материали и дейности, които да подпомогнат справянетос тяхната собствена психическа преумора.

3. Подобряване самооценката на учениците - положителната самооценка предпазва от психичен дистрес и дава възможност за справяне с с трудни и стресиращи житейски ситуации.

4. Изразяване на чувствата

5. Педотвратяване на заплахите и на насилието в училище

6. Разпространяване на информация за службите, прледоставящи грижа

7. Общуване

8. Подобрение на уменията на училищния персонал

9. Търсене на професионална помощ