**ПАМЯТКА**

**Разговор с человеком с суицидальными намерениями**

1. Выберите правильный тон, будьте хорошим слушателем, разговаривайте в дружеской манере, **дайте возможность выговориться**.
2. Не делайте пренебрежительные заявления:

- бывает и хуже,

- у тебя вся жизнь впереди,

- не волнуйся, все будет хорошо.

 3. Информируйте о телефонах доверия, экстренной психологической помощи;

 4.  Сразу переходите к делу:

- если человек говорит о суициде обращайтесь за экстренной психологической помощью, не оставляйте человека одного, не пытайтесь предотвратить суицид самостоятельно;

-  если вам сказали по секрету о планируемом суициде, не храните это в тайне, обращайтесь в службу экстренной психологической помощи, сообщите родителям (законным представителям);

      5.  Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь.

6. Как психологам, так и неспециалистам важно понимать основные правила ведения беседы при риске суицида в кризисной ситуации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Примеры диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии | | |
| Если Вы слышите… | Обязательно скажите… | Не говорите… |
| «Ненавижу – школу!» | «Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?» | «Когда я был в твоем возрасте... Да ты просто лентяй!» |
| «Все кажется таким безнадежным. Что толку?» | «Иногда мы чувствуем себя подавленными…  Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь». | «Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!» |
| «Всем было бы лучше без меня…» | «Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?» | «Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом…» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!» | «Кто же может понять подростка в наши дни?» |
| «Я совершил скверный поступок!» | «Давай сядем и поговорим об этом». | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| «Что, если у меня не получится…» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!» | «Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!» |

**Рекомендации  родителям по профилактике суицидального поведения подростков**

***Тот, кто имеет «Зачем жить», выдержит любое «Как»*** ***Ф.Ницше***   
  
В настоящее время решение проблемы суицидального поведения подростков и молодежи в целом является наиболее актуальной среди других проблем современного общества. Мир высоких технологий, порождающий большое количество неудовлетворенных потребностей, а также ряд неустойчивых психических состояний, вносит деструктивное начало в жизнь индивида. В России частота суицидальных действий среди молодежи, в течение последних двух десятилетий удвоилась. Суицидальное поведение встречается чаще у подростков, чем в других возрастных группах. Это связано с рядом особенностей подросткового возраста. В этом возрасте реальная значимость проблемы и реакция на неё подростка могут быть несоизмеримы до катастрофической величины. Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.   
Обратите особое внимание на вашего ребенка или обучающегося, если заметите в его внешности, поведении, разговорах следующие особенности:   
**1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.   
**2. Капризность**, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью и т.п. Но когда настроение подростка чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.   
**3. Депрессия**. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с подростком.   
**4. Агрессивность**. Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим - подобные явления оказываются призывом обратить на подростка внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от него. Вместо внимания подросток добивается осуждения со стороны товарищей.   
**5. Нарушение аппетита**. Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как опасный для жизни недуг.   
**7. Перемены в поведении**. Внезапные, неожиданные изменения в поведении подростка должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый ребенок (интроверт) неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать (ведет себя, как экстраверт), стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое он стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.   
  
Рекомендации по профилактике суицидального поведения:   
• установите заботливые взаимоотношения с ребенком;   
• будьте внимательным слушателем;   
• будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации;   
• помогите определить источник психического дискомфорта;   
• вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно;   
• помогите подростку осознать его личностные ресурсы;   
• окажите поддержку в успешной реализации ребенка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее;   
• внимательно выслушайте подростка!   
  
Уделяйте как можно больше внимания своим детям! Вам необходимо услышать то, что они хотят сказать, услышать их боль и отреагировать, мягко и доброжелательно показать выход. Человек с такой проблемой не видит адекватно свою ситуацию, реальность воспринимается им искаженно.   
  
Помогите своему ребенку!