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!» |