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!»  |