

ПАМЯТКА

Разговор с человеком с суициальными 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 суициального 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!» |