**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!»**  |