**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!»** |