



КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ, КОТОРЫЙ ДУМАЕТ О СУИЦИДЕ

КАК ВЫЯВИТЬ МЫСЛИ О САМОПОВРЕЖДЕНИИ У ПОДРОСТКА?

- Если имеет место косвенное устное сообщение: «Я так больше не могу», «Мне все надоело», «Мне ничего не интересно», «Смерть лучше, чем жизнь», «Я совершил ужасный поступок и нет мне прощения».
- Если имеет место прямое, открытое выражение суицидальных мыслей: «Всем будет лучше, если меня не станет», «Я никому не нужен, не вижу смысла дальше жить», «Мне не хочется жить», «Я всех и все ненавижу».
 - Важно знать, что установка: «тот, кто говорит, что покончит с собой, никогда этого не сделает» не подтверждается статистически, высказанные суицидальные мысли, могут являться не манипуляцией или бравадой, а «криком о помощи», отреагированием состояния потерянности, бесперспективности, депрессивной симптоматики.
- Если имеет место прямое невербальное информирование (покупка лекарств, просмотр роликов о самоубийствах, различных способах лишения жизни).
- Если имеет место косвенное невербальное информирование (резкое сокращение круга контактов и общения, стремление к одиночеству, прослушиванию депрессивной музыки, преобладание мрачных цветов в одежде, образ «человека в футляре» - глубокий капюшон, скрывание лица, избегание визуального контакта, зажатость, тенденция внезапно завершить планы, раздаривание своих любимых вещей окружающим).

С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАК ВЕСТИ РАЗГОВОР?

- Постарайтесь вывести ребенка на откровенный разговор о том, что его беспокоит, в какой тяжелой ситуации он оказался: «Я чувствую, что в последнее время ты чем-то сильно расстроен, я очень переживаю за тебя», «в жизни бывают тяжелые моменты, когда кажется, что нет никакого выхода», «для меня важно понять, что в твоей жизни происходит, мне это необходимо, ведь ты очень значим для меня!».

При этом соблюдайте два основных правила:

- Безоценочное отношение (нельзя осуждать и стыдить: «так не поступают», «попадешь в ад», «это грех», «как тебе не стыдно о таком думать», «ты меня не любишь, раз такие мысли тебе в голову приходят»);
 - Подчеркнуть значимость и серьезность ситуации, даже если вам кажется, что обстоятельства, беспокоящие подростка, незначительные и временные (нельзя переводить в шутку, обесценивать переживания: «не говори глупости», «это ерунда, бывает и хуже», «все пройдет, не думай об этом, махни рукой»).
- Проясните намерения: «в данной ситуации, что тебе хочется сделать?», «бывало ли тебе так тяжело, что не хочется жить, сделать так, чтобы все поскорее закончилось?».
 - Активное слушание - пересказать то, чем с вами поделился подросток, дать понять ему, что вы действительно поняли суть услышанного, почувствовали тяжесть ситуации, ничего не пропустили значимого и важного: «Правильно ли я понял(а), что?».
 - Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие еще могут быть варианты действий в сложившихся обстоятельствах? Что мы сейчас можем сделать, чтобы попробовать справиться с трудностями?».

- Активизация ресурса: «Что для тебя в жизни очень важно и ценно? Кого ты очень любишь? Какое занятие раньше тебе приносило удовольствие? О чем ты мечтал?».
- Нормализация состояния: «В жизни бывают очень тяжелые моменты и, переживая сильные эмоции и состояние подавленности, мы порой не можем найти выход, но немного успокоившись, оглядевшись вокруг, проанализировав обстоятельства, мы можем найти перспективы!», «Спасибо, что ты со мной поделился, я очень ценю твое доверие!», «Давай сейчас немного отдохнем, наберемся сил, что бы тебе сейчас хотелось сделать? Может прогуляемся или попьем кофе, или сходим в твое любимое место (парк, кафе)».

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

МЧС России
Единый номер спасения
112

**Следственный комитет
Российской Федерации**
8-800-200-19-10

телефонная линия «Ребенок в опасности». Предназначен для обращений по вопросам защиты прав несовершеннолетних.

Является бесплатным для звонков из г. Москвы и регионов Российской Федерации. Режим работы: круглосуточно.

8 (800) 444-22-32 Горячая линия помощи родителям

8 (800) 2000-122 Общероссийский детский телефон доверия

8 (800) 600-31-14 Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства Просвещения Российской Федерации

8 (499) 216-50-50 Горячая линия Центра экстренной психологической помощи МЧС России

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО

8-800-250-00-15 Горячая линия «Дети Онлайн» (бесплатно, с 09-00 до 18-00 по рабочим дням)

АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО