

Памятка по приёмам предупреждения суицидов

Воспринимайте проблему суицида всерьёз.

Относиться снисходительно нельзя; так как подросток может говорить осознанно.

Выслушивайте. Дайте обучающемуся возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте. Если его слова вас пугают, скажите об этом прямо. Его поздно оберегать: ему нужна помощь, а не фальшивые заверения о том, что всё в порядке.

Обсуждайте. Открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Беседы по профилактике суицидов не могут спровоцировать самоубийство, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность к собеседнику.

Будьте внимательны к косвенным показателем при предполагаемом суициде. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьёз.

Задавайте вопросы. Старайтесь обобщать, рассуждать. Недосказанное, затаённое вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.

Подчёркивайте временный характер проблем – признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны – узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Если вы не можете помочь в трудной для подростка ситуации свяжитесь с родителями, социальным педагогом, психологом, администрацией.