

## Оказание первичной помощи в беседе с подростком

	Если вы слышите	Обязательно скажите	Никогда не говорите
1	«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2	«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
3	«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом»
4	«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5	«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
6	«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!»

### При проведении беседы с подростком, размышляющим о суициде, специалисту рекомендуется:

- ♦ внимательно слушать собеседника, т.к. подростки часто страдают от одиночества и невозможности излить душу;
- ♦ правильно формулировать вопросы, спокойно и доходчиво расспрашивая о сути тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима;
- ♦ не выражать удивления услышанным и не осуждать ребенка за любые, даже самые шокирующие высказывания;
- ♦ не спорить и не настаивать на том, что его беда ничтожна, что ему живется лучше других; высказывания "у всех есть такие же проблемы" заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и бесполезным;
- ♦ постараться развеять романтически-трагедийный ореол представлений подростка о собственной смерти;
- ♦ не предлагать неоправданных утешений, но подчеркнуть временный характер проблемы;
- ♦ стремиться вселить в подростка надежду; она должна быть реалистичной и направленной на укрепление его сил и возможностей.

**Телефон доверия:**  
**Анонимно, бесплатно,**  
**круглосуточно**  
**8-800-2000-122**

**ГБУ АО «Белогорский КЦСОН»**

**отделение реабилитации**  
**несовершеннолетних с**  
**ограниченными физическими и**  
**умственными возможностями**

**Профилактика**  
**Суицида**  
**«Я выбираю – Жизнь»**

г Белогорск ул. 9 - Мая 177 «Б»  
 тел 5-89-15

**Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл подросткового суицида — «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного, длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

### **Что в поведении подростка должно насторожить**

Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам. Подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность, которое сохраняется длительное время. Резкое изменение поведения (стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей). Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников. Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. (Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает.

Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца).  
Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

### **Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание**

- ◆ Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).

Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.

Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.

- ◆ Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- ◆ Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
- ◆ Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия, алкоголизм).

### **Четыре основные причины самоубийства:**

1. Изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
2. Беспомощность (ощущение, что ты не можешь контролировать жизнь, все зависит не от тебя);
3. Безднадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
4. Чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).

***Внимание!!!** Решение лишить себя жизни – спонтанный порыв, поэтому его практически не возможно предугадать и предотвратить. На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного порыва. В большинстве случаев решение вызревает постепенно, вынашивается несколько дней, недель или даже месяцев.*

*Человек задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать. Если кто-то и заговорил об этом – значит, не всерьез. Большинство покусившихся на свою жизнь (примерно семь из десяти) с кем-то делились своими планами или хотя бы намекали на них. Не всегда эти намеки удается уловить и правильно понять. Самое главное помнить: для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьез.*