

- * Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза. Знайте, что вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он\она могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
- * Постарайтесь узнать, есть у него\нее план действий. Конкретный план - знак реальной опасности.
- * Убедите его\ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
- * Не предлагайте упрощенных решений типа " Все что Вам сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро Вы почувствуете себя лучше".
- * Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его\ее за эти чувства.
- * Помогите ему\ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.

- * Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько уменьшить давление.
- * Помогите ему\ей понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.



**Буклет подготовлен:
Социальный педагог Малета А.А.**

МОУ «СОШ»

пгт. Кожва



ПЕЧОРА 2023

По статистике большинство суицидальных попыток приходится на подростков и молодых людей до 25 лет. Завершённый суицид обычно бывает спровоцирован ситуацией, когда человеку трудно (и субъективно кажется, что и вовсе невозможно) выйти за рамки опостылевшей реальности. На самом деле, способов изменить свою жизнь всегда множество, но люди с отсутствием собственного опыта просто не видят иного исхода.

Большинство из погибших не страдали никакими физическими заболеваниями, и спасти их было очень просто - вовремя обратить внимание и подсказать другой способ изменить свою жизнь.

Признаки, по которым можно распознать подростка, намеревающегося совершить суицид.

- * Как правило, будущий суицидент сообщает о своём состоянии, как минимум, одному человеку. Нередко это носит форму завуалированного или прямого предупреждения о суициде. Изменяется отношение к учёбе.

Обычно подросток перестаёт интересоваться своей успеваемостью, часто просто не посещает занятия.

- * Нередко происходит потеря интересов, хобби. Менее интенсивным становится общение с друзьями.
- * Подросток перестаёт строить планы на будущее, интересоваться новыми возможностями от поступления в вуз до места проведения каникул.
- * Часто будущие суициденты перестают следить за собой или, наоборот, резко меняют имидж. Например, девушки отрезают длинные волосы, перестают следить за своим весом, юноши, вообще, могут перестать причёсываться и мыться.
- * Подросток проявляет постоянный интерес к музыке и книгам, в которых так или иначе упоминается смерть.

Разумеется, это не портрет будущего самоубийцы, а всего лишь признаки, на которые стоит обратить внимание. В любом случае такое поведение - сигнал о том, что у подростка резко меняются жизненные ориентиры и родителям надо уделять ему больше времени и понимания.

Ваши действия:

Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:

- * Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами свои проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
- * Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиду. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
- * Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, "Конечно, твоя семья тебе поможет".
- * Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.
- * Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что вы говорите.