

Рекомендации для тех, кто
рядом с человеком, склонным
к суициду.

- 1) **не отталкивайте** его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) **доверьтесь** своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) **не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;**
- 4) **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;

5) **сохраняйте спокойствие и не осуждайте его**, не зависимо от того, что он говорит;

6) **говорите искренне**, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;

7) **постарайтесь** узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;

8) **убедите его**, что есть конкретный человек, к которому можно **обратиться за помощью;**

9) **не предлагайте упрощенных решений;**

10) **дайте понять**, что хотите поговорить о чувствах, **что не осуждаете его** за эти чувства;

11) **помогите ему** понять, что сильный стресс мешает полностью

осознать ситуацию, **ненавязчиво** посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

12) **помогите найти** людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

13) при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

14) **помогите ему понять**, что присутствующее **чувство безнадежности не будет длиться вечно.**

Проводя беседу, необходимо стремиться установить тесный эмоциональный контакт, проявить истинную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека.

После восстановления последовательности событий, приведших к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у

других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).



Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планирование»).

В заключение беседы выскажите активную поддержку, чтобы придать уверенности человеку в своих силах и возможностях.

Педагог-психолог Быстрова О.А.

НАШ АДРЕС:

Ставропольский край

Курский район

ст. Курская

ул. Мира, 30

тел: 8(87964) 65098

65097

65096

тел/факс 63693

Официальный сайт:

[курский-срцн.ру.](http://курский-срцн.ру)

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ



ГКУСО «КУРСКИЙ СРЦН
«НАДЕЖДА»

*Рекомендации для тех, кто
рядом с человеком,
склонным к суициду*



ст. Курская 2017