

Стихотворение прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки

- 1) Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
- 2) Прояснение намерений: «Было ли тебе так тяжело, чтобы это все скорее закончилось?»
- 3) Активное слушание. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что ...?»
- 4) Расширение перспектив: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на моем месте был твой друг?»
- 5) Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».



Телефоны доверия:

Всероссийский телефон доверия

8-800-2000-122



КУЗ ВО «Клинический психоневрологический диспансер»

г. Воронеж, ул. 20 – летия Октября, 73, тел.: 271-59-98 (Прием пациентов в возрасте 15 лет и старше ведется в кабинете № 20 на 1 этаже главного корпуса)

г. Воронеж, ул. Кольцовская, 1, тел.: 253-14-60 (Прием пациентов в возрасте младше 15 лет, 2 этаж)

Источник: Центр экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет», под редакцией МКУ ЦРОиМП городского округа город Воронеж.

Проблема # Недооценен # Выход есть



- **Суицидальное поведение** чаще всего складывается из двух групп факторов:
 - потенциальных (создающих почву);
 - актуальных (провоцирующих).
- Наиболее высокий риск суицидального поведения наблюдается при сочетании наличия факторов риска из обеих групп.

Поведенческие симптомы наличия суицидальных намерений у подростка

- **Депрессивная симптоматика** (ухудшение сна, аппетита; вялость, апатия; потеря интереса к занятиям, раньше доставлявшим удовольствие; нехарактерное снижение активности).
- Резкое снижение успеваемости.
- Ухудшение поведения в школе, нарушение дисциплины, пропуски занятий, прогулы.
- Увеличение потребления (или начало потребления) табака, алкоголя или наркотиков.
- Высказывания о нежелании жить, прямые или косвенные: «Скоро это все закончится», «Хорошо бы заснуть и не проснуться» и т.п.
- Заинтересованность темой смерти.
- Подготовка к совершению попытки самоубийства (сбор таблеток, изучение информации о способах самоубийства).
- Символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей).
- Сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве.
- Другие резкие изменения в поведении.
- Основные факторы риска развития суицидального поведения.

Основные принципы разговора с человеком, находящимся в кризисном состоянии

- Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исклЮчить у себя панику и другие осложняющие реакции.
- Уделить все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не по-матривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
- Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
- Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы случайно, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи). При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
- Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии

Если подросток говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа:
- «Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.»	- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» - «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»	- «Когда я был в твоём возрасте...» - «Да ты просто лентяй!»
- «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»
- «Всем было бы лучше без меня!»	- «Кому именно?» - «На кого ты обижен?» - «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Расскажи мне, что происходит.»	- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
- «Вы не понимаете меня!»	- «Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	- «Кто же может понять молодёжь в наши дни?» - «Я очень хорошо тебя понимаю»
- «Я совершил ужасный поступок...»	- «Давай сядем и поговорим об этом»	- «Что посеешь, то и пожнешь!»
- «А если у меня не получится?»	- «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	- «Если не получится – значит, ты не старался!»