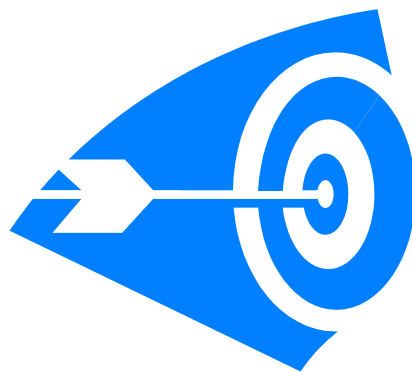


**МБОУ г.Иркутска
СОШ №16**

Осторожно, суицид!

**(рекомендации для
учителей и родителей)**



Направление мыслей человека, решившего покончить с собой

Низкая сопротивляемость стрессу и чувство разочарования и безысходности («Я не могу этого вынести!», «Не хочу выносить!», «Это слишком тяжело вынести!») - **недостаточное принятие реальности**



Ощущение неспособности изменить положение вещей («Положение не изменится к лучшему!», «Другие мне не могут помочь!», «Мне нельзя помочь!») – **нет надежды на будущее.**



Мало навыков решения проблемы («Решения не существует», «Не вижу никакого выхода», «Существует единственная альтернатива») – **образ туннеля**



Самоубийство решит все проблемы



Поведение, свидетельствующее о намерении уйти из жизни

Что надо делать:

- отнеситесь серьезно ко всем угрозам. Пусть специалист

решает, насколько они реальны;

- говорите открыто и прямо;
- дайте своему собеседнику почувствовать, что вам небезразлична его судьба;
- отстаивайте свою точку зрения, что самоубийство – это неэффективное решение всех проблем;
- прибегните к помощи авторитетных людей для оказания поддержки человеку, нуждающемуся в помощи;
- заключите «соглашение о несовершении самоубийства», условием которого будет обещание подростка не причинять себе боль никоим образом;
- подумайте, кто может помочь подростку: пригласите родителей, школьного психолога или психотерапевта;
- оставайтесь с подростком; если вам надо уйти, оставьте его на попечение взрослого;
- разговоров на тему самоубийства может и не быть, но любой признак возможной опасности должен вас насторожить;
- поговорите с кем-нибудь о ваших опасениях. Возможность совершения самоубийства всегда вызывает эмоциональный стресс, поэтому вам

надо избавиться от собственных тревог и получить поддержку;

- если вы не знаете, что делать, обратитесь к специалисту (школьному психологу, специализированную службу психологической помощи подросткам в вашем районе).

Чего не надо делать:

- не говорите: «Посмотри на все, ради чего ты должен жить»;
- не вдавайтесь в философские рассуждения, то есть не полемизируйте о том, хорошо или плохо совершить самоубийство;
- не оставляйте там, где находится подросток собирающийся совершить самоубийство, лекарство или оружие;
- не пытайтесь выступить в роли судьи;
- не думайте, что подросток ищет только внимания;
- не оставляйте подростка одного;
- не держите в секрете то, о чем вы думаете.