

## *Принципы беседы с потенциальным суицидентом*

- ◆ Исключить у себя панику и другие осложняющие реакции, перечисленные выше.
- ◆ Вежливо и открыто принять человека как личность. Выражать свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, симпатию к нему.
- ◆ Учитывать, что нотации, уговаривания, логические доводы о нецелесообразности самоубийства не только не эффективны, но и вредны. Такая тактика лишь убедит клиента, что его никто не понимает, и вы - тоже.
- ◆ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени.
- ◆ Задавать вопросы прямо, в искренней и спокойной манере.
- ◆ Побудить собеседника выразить свои чувства, связанные с проблемной областью.
- ◆ Попытаться выяснить причины суицидальных намерений, но не настаивать на их обсуждении, если для собеседника это слишком тяжело.
- ◆ Спросить, приходилось ли ему ранее рассказывать кому-либо о том, что он говорит сейчас. Этот вопрос может подтолкнуть собеседника к мысли, что, возможно, главная его проблема в социальной изоляции или самоизоляции.
- ◆ В беседе искать ситуации, в которых ваш собеседник любим или нужен.
- ◆ Возрождать надежду и искать альтернативы самоубийства, возможности выхода.

*«Самоубийство не только лишает человека возможности развиваться и приобретать опыт в результате собственных страданий (реализуя таким образом ценность отношения), но и лишает себя возможности искупить страдания, которые он сам причинил другим. Таким образом, самоубийством никогда не расплатиться за прошлое. Вместо того чтобы покончить с прежними несчастьями или несправедливостью, суицидент просто кончает с собственным «Я»».*

*Виктор Франкл*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ГИМНАЗИИ**

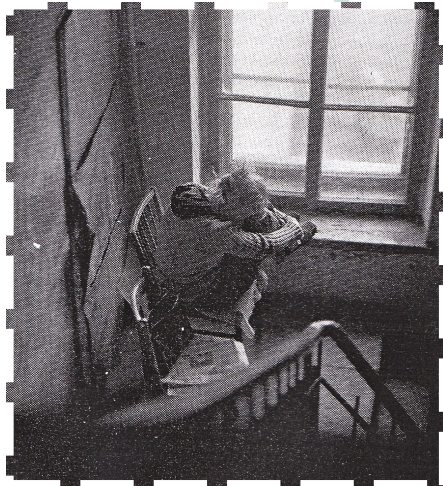
Педагог-психолог

Вершинина Татьяна Геннадьевна

Кабинет 206

УО «Полоцкая государственная гимназия № 2»

**"Помоги  
Помоги  
отчаявшемуся  
человеку!!!"**



**ПРАВИЛА РАЗГОВОРА С  
СУИЦИДАЛЬНЫМ**

10 сентября объявлен Всемирным днем предотвращения самоубийств, которые в современном мире представляют собой важнейшую медицинскую и социально-экономическую проблему. Актуальна эта проблема и для школы.

Что делать, если вы узнали о том, что ваш друг думает о самоубийстве, о том, что есть суицидальная опасность? Как разговаривать с подростком, решившимся на этот отчаянный шаг?

К любой суицидально попытке необходимо относиться очень серьезно, какой бы демонстративной она ни выглядела. Помните, что большинство суицидов можно предупредить.

Очень важно вовремя заметить признаки суицидального поведения и оценить степень риска. Людям, у которых имеются факторы риска и признаки суицидального поведения необходима медицинская и психологическая помощь, которую могут оказать специалисты территориального центра социального обслуживания населения, психоневрологическом диспансере, в учреждении образования (школьные психологи, мед. работник).

Если вы заметили у человека признаки суицидального поведения и считаете, что степень риска высока, то вы должны вызвать бригаду скорой помощи, объяснив причину так, чтобы суицидент не слышал содержания разговора. При этом его нельзя оставлять одного. Но, главное, необходимо разговаривать с суицидентом о его намерениях и не избегать этой темы. Эмпатическое выслушивание — это та первая и очень важная помощь, которую вы должны оказать суициденту.

## *Реакции, осложняющие беседу с человеком, решившимся на суицид*

В первую очередь необходимо знать, как нельзя реагировать на подобную ситуацию, так как эти реакции могут осложнить разговор с подростком, решившимся на самоубийство.

**Паника («Я не в силах чем-либо помочь»).** Панику следует преодолеть, поскольку такие люди ищут, с кем бы поговорить и кому доверить свои проблемы; присутствуя и оказывая помощь, вы, возможно, устанавливаете одну единственную связь обратившегося с остальным миром.

**Гнев («Неужели можно быть настолько слабавольным, чтобы решиться на такой поступок?»).** Гнев легко овладевает человеком, отражая беспомощность в конкретной ситуации. Нужно постараться «погасить» у себя эти эмоции.

**Обида («Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он манипулирует, использует меня»).** Человеку часто свойственно преуменьшать важность и силу чувств других, поскольку в противном случае это требует адекватного собственного ответа. Следует принять в качестве исходной посылки, что чаще всего суицидальные угрозы являются криком о помощи, а не манипуляцией.

**Внутренний конфликт («Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе остановить его»).** Внутренний конфликт возникает из-за того, что выбор приходится делать вам (помочь человеку или нет), однако, по сути, перед выбором стоит суицидент.

**Безвыходность («Эта ситуация безнадежна: как я могу заставить ее (его) желать жить?»).** Чувство безвыходности возникает, когда вы примеряете ситуацию суицидента на себя и не видите из нее выхода или из-за избытка предъявленных проблем или ситуаций, в которых вам легко потеряться. Необходимо, выбрав главную проблему, постараться вывести человека на изменение отношения к ней.

• **Отречение («В такой ситуации я вел бы себя так же»).** Такая реакция свидетельствует о наличии у вас скрытых суицидальных тенденций.