|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**  О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.   1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.   2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.  3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.  4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).  5. Словесные указания или угрозы.  6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.  7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.  8. Бессонница. | **ПРИЗНАКИ ГОТОВЯЩЕГОСЯ САМОУБИЙСТВА**  О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.   1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.   2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.  3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.  4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).  5. Словесные указания или угрозы.  6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.  7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома.  8. Бессонница. |
| **Оказание первичной помощи в беседе с подростком**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** | | 1 | «Ненавижу учебу, класс...» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!» | | 2 | «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» | | 3 | «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» | | 4 | «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» | | 5 | «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» | | 6 | «А если у меня не получится?» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!» |   Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:  • при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);  • желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;  • в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. | **Оказание первичной помощи в беседе с подростком**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | **Если вы слышите** | **Обязательно скажите** | **Никогда не говорите** | | 1 | «Ненавижу учебу, класс...» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!» | | 2 | «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» | | 3 | «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» | | 4 | «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» | | 5 | «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» | | 6 | «А если у меня не получится?» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!» |   Кроме того, при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами:  • при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);  • желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;  • в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет. |