***Как помочь подросткам в суицидальной опасности.***

* ***Выслушивайте*** - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: « Ну, все не так плохо», « Тебе станет лучше», « Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.
* ***Обсуждайте*** - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.
* ***Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве.*** Каждое шутливое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез.
* ***Задавайте вопросы –*** обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь……», «Большинство людей задумывались о самоубийстве…..», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?». Если Вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? и т. д» .Недосказанное ,затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о свих замыслах.
* ***Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны.*** Узнайте, чем Вы можете помочь, поскольку Вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.