**Рекомендації з попередження суїциду**

Наступні **рекомендації допоможуть викладачам, батькам, одноліткам** налаштувати контакт з людиною, схильною до самогубства й таким чином попередити акт саморуйнування особистості.  
  
**ВИСЛУХОВУЙТЕ** - «Я чую тебе». Не намагайтесь утішити загальними словами типу «Ну, усе не так погано», «Вам стане краще», «Не варто це робити». Дайте їй можливість висловитись. Ставте запитання й уважно слухайте.  
  
**ОБГОВОРЮЙТЕ** - відкрите обговорення планів і проблем знімає тривожність. Не бійтесь говорити про це - більшість людей відчувають незручність, кажучи про самогубство, і це виявляється в запереченні або уникненні цієї теми. Бесіди не можуть спровокувати самогубства, тоді як уникнення цієї теми збільшує тривожність, підозрілість.  
  
**БУДЬТЕ УВАЖНІ** до непрямих показників при передбачуваному самогубстві. Кожну жартівливу згадку або загрозу слід сприймати серйозно. Підлітки часто заперечують, що говорили серйозно, намагаються висміювати дорослого за його зайву тривожність, можуть зображати гнів. Скажіть, що ви приймаєте їх серйозно.  
  
**СТАВТЕ ЗАПИТАННЯ -** узагальнюйте, проводьте рефреймінг - «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювались про самогубство...», «Ти коли-небудь думав, як це зробити?» Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Пістолет? А ти коли-небудь стріляв? А де ти його візьмеш? Що тоді відбудеться? А що коли ти промахнешся? Хто тебе знайде? Ти думав про свій похорон? Хто на них прийде? Недомовлене, приховане ви повинні зробити явним. Допоможіть підлітку відкрито говорити та обмірковувати про свої задуми.  
  
**ПІДКРЕСЛЮЙТЕ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР** проблем - визнайте, що його відчуття дуже сильні, проблеми складні. Дізнайтесь, чим ви можете допомогти, оскільки вам він уже довіряє. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.

**ЯК ДОПОМОГТИ?**

**Будьте спостережливими**. Важливо розпізнати ознаки небезпеки заздалегідь, помітити безпо­радність, самотність близької вам людини.  
  
**Підтримуйте емоційний контакт із дитиною.** Створіть турботливу, доброзичливу атмосферу в сім'ї. Вона є могутнім підбадьорливим засобом.  
  
Слухайте уважно. Ваша допомога буде безцін­ною, коли вислухаєте свою дитину: її гнів, образи, сум. Якщо підліток перебуває у депресивному ста­ні, йому треба говорити, а не слухати когось.  
  
**Питайте.** Бажано, щоб у розмові з дитиною ви ставили запитання відкритого типу: «Як ти га­даєш, чому з'явилися ці почуття?», «Що тебе най­більше турбує?» тощо.  
  
***Не нехтуйте суїцидальні висловлювання*** — краще перестрахуватися, ніж недооцінити ризик суїциду. Спілкування з потенційним суїцидентом слід побудувати за таким приблизним планом:  
  
1. Висловте свою зацікавленість особистістю і долею співрозмовника, а якщо це доречно, то й любов до нього.  
  
2. Ставте запитання прямо, щиро і спокійно, використовуйте техніку активного слухання.  
  
3. З'ясуйте, наскільки сформований образ по­дальших суїцидальних дій чіткий:  
  
• чи є суїцидальний план;  
  
• чи намічений час і місце виконання;  
  
• чи були суїцидальні думки та спроби в минулому;  
  
• як суїцидент сам оцінює ймовірність свого суїциду.  
  
Пам'ятайте: що докладніший план, то більша ймовірність його реалізації.  
  
4. Спробуйте з'ясувати причини та умови фор­мування суїцидальних намірів. Не примушуйте співрозмовника говорити про них, якщо роз­повідь для нього занадто важка.  
  
5. Спонукайте виразити свої почуття у зв'язку з проблемною сферою.  
  
6. Запитайте, чи доводилося йому розпо­відати комусь про те, що він говорить зараз. Це запитання допоможе підштовхнути співроз­мовника до думки, що, можливо, головна його проблема — у соціальній (само-) ізоляції.  
  
**Чого робити не слід:**   
  
Не відповідайте на заяви про суїцидальні наміри (хоч як би безглуздо, на вашу думку, вони звучали) репліками: «Чути не хочу про такі дур­ниці!», «Чи варто говорити про речі, яких усе одно не зробиш?»;   
  
**Зауваження «Облиш, адже ти живеш набага­то краще за інших»,**

**«Будь вдячний своїй долі», «Подумай про рідних» — заважають обговорювати проблему.** Дитина, до якої ви звертаєтеся, радше сприйме такі висловлювання як звинувачення. У жодному разі не будьте агресивними, коли йдеться про самогубство. Ви можете не лише програти суперечку, а й втратити саму дитину.  
  
Не показуйте, що ви шоковані заявами суїцидента, навіть якщо справді переживаєте емоційне зворушення;  
  
Не вступайте в дискусію про припустимість самогубства; повідомте лише, що не хочете, аби співрозмовник ішов із життя.  
  
**Не залишайте підлітка, який збирається на­класти на себе руки, на самоті.** Будьте поруч, доки не мине криза. Не забудьте про обговорення альтернатив. Спонукайте дитину думати про май­бутнє, а не про минуле.  
  
Піклуйтеся про дитину і після того, як криза ми­нула. Емоційні проблеми, що призводять до са­могубства, рідко вирішуються повністю. Для від­новлення нормального життя потрібен час.