**Памятка**

**для родителей**

**«Алгоритм работы с кризисным случаем»**

Суицидом подросток пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти от травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

**Признаки (индикаторы) готовящегося суицида**

|  |  |
| --- | --- |
| **Особенности поведения** | - любые внезапные непонятные изменения в поведении;  - безрассудные поступки, связанные с риском для жизни  - высокая импульсивность  - уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими  - общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение  - употребление алкоголя и других ПАВ  - враждебное отношение к окружающим  - раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;  - утрата интереса к тому, что раньше было значимо |
| **Эмоциональные проявления** | - сниженное настроение, заторможенность, тоска  - переживание горя  - выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения  - переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости  -повышенная раздражительность, слезливость, капризность  - тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь  - тоскливое выражение лица, бедность мимики  - резкие и необоснованные вспышки агрессии |
| **Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)** | - о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив  - о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен…Всем только мешаю»)  - собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья…»)  - шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»)  - сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты  - фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся…, смотрю любимые фотографии…») |
| **Особенности внешнего вида и продуктов деятельности** | - безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях  - использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией)  - интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суицидальной направленностью («прах») |
| **Физические проявления** | - жалобы на плохое самочувствие, ощущение физического дискомфорта в различных частях тела при видимом отсутствии болезней (головные боли, чувство нехватки воздуха, боли в груди, сухость во рту)  - запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита  - бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна |

**Алгоритм действия в ситуации угрозы суицида**

1. Распознать эмоциональную реакцию
2. Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)
3. Обеспечить психологическую поддержку
4. Обратиться за помощью
5. Создать безопасную поддерживающую среду

**1. Распознать эмоциональную реакцию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Истерика** - способ реагирования психики на экстремальные события | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Человек бурно выражает свои эмоции, выпле-  скивая их на окружающих:  кричит, размахивает руками, одно-  временно плачет. Истерика всегда происходит  в присутствии зрителей. | -Удалить зрителей.  -Внимательно слушать, кивать поддакивать.  -Обращаться по имени.  -Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами.  -Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.  -Дать человеку отдохнуть. | - Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать)  -Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция.  -Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание.  -Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» | Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции.  Истерика заражает окружающих |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Гнев, агрессия** - непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжениет.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Активная энергозатратная реакция.  Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление.  Агрессия заражает окружающих | -Говорить спокойно.  -Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».  -Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»  -Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность | -Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.  -Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).  -Не угрожать, не запугивать | Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства  Помогаем выразить эмоциональную боль |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тревога** – возникает при неопределенности в кризисной ситуации | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.  Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.  Тревога может быть вызвана недостатком информации. | -Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.  - Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.  - Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими  событиями. | -Не оставлять человека одного.  -Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.  -Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить. | Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Плач, слезы, печаль** - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. | - Сесть рядом  -Дать выплакаться  -Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.  -Выражать поддержку, сочувствие.  -Дать возможность говорить о чувствах.  -Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать)  - Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом. | -Не пытаться останавливать слезы  -Не успокаивать  -Не убеждать не плакать  -Не задавать вопросы.  -Не давать советы.  -Не считать слезы проявленим слабости  . | Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическ. здоровью |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Нервная дрожь** – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время. | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь.  Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы).  Дрожь может продолжаться до нескольких часов. | -Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд)  -Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.  -Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к.дрожь энергозатратна) | -Не оставлять человека одного.  -Не обнимать,не прижимать его к себе  -Не укрывать чем-то теплым  -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки  - | Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Страх** - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать.  Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт. | -Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).  -Дышать глубоко и ровно.  -Побуждать дышать в одном с Вами ритме.  - Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится.  -Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие.  -Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.  При сильном страхе приемы:  - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно;  -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции) | -Не оставлять человека одного.  -Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.  -Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен). | Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апатия** – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить | | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | | Зачем мы это делаем |
| Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота.  Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель | -Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».  - Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.  -Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства.  - Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.  -Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком). | | -Не выдергивать человека из этого состояния.  -Не просить взять себя в руки.  -Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен». | Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние.  Предотвращаем депрессию. |

1. **Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)**

**Помните:** у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 03 (с мобильного телефона – 030, 003).

- Попытаться оказать первую доврачебную помощь:

- остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);

- при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;

- если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;

- при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!

- при бессознательном состоянии - следить за проходимостью дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;

- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток актированного угля;

- если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

1. **Обеспечить психологическую поддержку**
2. **Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:**

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

**2) Даем выговориться.** (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

**3) Говорим, что понимаем его чувства:**

**-** Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

**4) Обращаемся к прошлому опыту:**

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что тогда тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

**5) Пытаемся найти решение совместно:**

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь? Я очень хочу это сделать! Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

**6) Ни в коем случае не оставляем одного!**

**Что нужно и чего нельзя говорить подростку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Если вы слышите | Обязательно скажите | Не говорите |
| «Ненавижу учебу,  класс...» | «Что происходит у нас,  из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте...  да ты просто лентяй!» |
| «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". |
| «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». |
| «Вы не понимаете меня!" | «Расскажи мне, как ты  себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| «Я совершил ужасный  поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом». | «Что посеешь, то  и пожнешь!» |
| «А если у  меня не получится?» | «Если не получится, я  буду знать, что ты сделал все возможное». | «Если не  получится - значит, ты недостаточно  постарался!» |

1. **Обратиться за помощью**

* Федеральный телефон доверия для детей т. 8-800-2000-122;

1. **Создать безопасную поддерживающую среду**

Подростки нуждаются в открытых, теплых отношениях с родителями.

**Назначение семьи:**

- Быть для ребенка защитной средой;

- Удовлетворять потребности ребенка в заботе, внимании, близком общении;

- Разумно организовывать деятельность, досуг и отдых;

- Обеспечивать потребность в признании, давать возможность для самоутверждения.

**Когда и как подросток чувствует родительскую любовь?**

* Когда имеет возможность обсуждать с родителями их отношения;
* Когда имеет возможность периодически высказывать претензии;
* Когда понимает и чувствует, что взрослые его слышат и готовы слушать;
* Когда периодически выплескивает напряжение.
* Когда его хвалят, поощряют.
* Когда о нем заботятся и проявляют искренний интерес к ним.
* Когда с ним проводят свободное время, совместно трудятся.
* Когда демонстрируют свою любовь к нему (говорят о его значимости, обнимают, прикасаются, гладят по голове, отправляют ему «лайки»).

**Родительская любовь предотвращает суицид!**