



Служба  
здоровья

ОБРАЩЕНИЕ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ: Г. ТЮМЕНЬ,  
УЛ. ГЕРЦЕНА, 74, КАБИНЕТ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ, КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН: 8(3452)50-05-98;  
ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ: 8(3452)50-66-43, 8(800)220-80-00.



## «ДИАЛОГ С ПОДРОСТКОМ И РОДИТЕЛЕМ: РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА»

Беседа: создание условий для продуктивной коммуникации и  
психологической поддержки



9

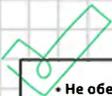
• Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили («я правильно понимаю, что...», «поправь меня, если я что-то пропустил(а), ты говорил(а), что...»);

10

Обсуждать проблему без осуждения и пристрастия;

11

• Произносить только позитивно-конструктивные фразы. (Первоначально озвучивается положительный момент: "у тебя хорошо получается/ты достойно справляешься", затем конкретные действия, что улучшить: "я предлагаю сделать...и...чтобы получалось более эффективно/стало комфортнее")



• Не обесценивать. Не приводить примеры неуспешности и неустроенности в жизни у других людей в целях донесения до собеседника, что его нынешнее состояние не так плохо.

12

• Избегайте прямого совета «тебе надо было сказать/сделать...», используйте более мягкие варианты «Я предполагаю, что можно было поступить так... или так..., как ты думаешь?», «Давай подумаем/порассуждаем»;

13



14

• Не указывать на слабость либо нежелание справляться со сложившейся ситуацией/состоянием.

**Примеры речевых модулей при проведении профилактической беседы с несовершеннолетним во время стрессовой, проблемной ситуации**

ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ	✓ СКАЖИТЕ	✗ НЕ ГОВОРИТЕ
«Ненавижу учебу, одноклассников и т.п....»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте...»
«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»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное. И у нас есть план «Б»!»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу понять»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для нас, ты очень важен и дорог нам. Я переживаю за тебя. Скажи мне, что происходит.»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом.»	«Что посеешь, то и пожнешь!», «Я то думала, что ты умная/ый девочка/мальчик, а ты...»
«Я не хочу в школу...мне там плохо»	«Как тебе кажется, почему?...что можно сделать?»	«Да ты просто лентяй!»

Существует три основных метода оказания психологической помощи человеку, думающему о суициде:

1. Своевременная диагностика и соответствующее ЛЕЧЕНИЕ суицидента.
2. Активная ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА человека, находящегося в состоянии депрессии.
3. ПОощРЕНИЕ его ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ УСТРЕМЛЕНИЙ, чтобы облегчить ситуацию.



### Индивидуальная профилактическая беседа с суицидентом

В беседе с любым человеком, особенно с тем, кто готов пойти на самоубийство, важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию. Активный слушатель – это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает возможность его партнеру выговориться без боязни быть прерванным. Активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя. Активный слушатель поможет тому, чтобы высказывания его собеседника о желании умереть наверняка были услышаны.

### Если в ходе беседы, несовершеннолетний активно высказывал суицидальные мысли:

1 • Искренне скажите человеку, что переживаете за него потому, что он важен (исходя из позиции, что жизнь любого человека ценна)

2 • Спросите, чем ему помочь (помощь может быть разной – от «защиты» до «просто посиди рядом»);

3 • Если человек категорически отказывается от помощи, уточните, от кого он готов ее принять;

• Поговорите с близкими; 4

5 • Если все попытки тщетны, звоните на телефон доверия сами!

6 • Ни в коем случае не взывать к чувству долга, не упрекать за слабость, не осуждать, не оспаривать, не «брать на слабо»!

Не бойтесь оказаться некомпетентным или усугубить ситуацию. Равнодушие, страх вмешаться или игнорирование ситуации могут привести к трагическим последствиям. Чаще всего выговорившись, «излив душу», проговорив боль, сняв напряжение, заплакав с кем-то рядом, почувствовав, что кому-то не безразличен, ребенок испытывает облегчение и отказывается от задуманного. ✓





### Осторожно! Это может быть временный отказ.

Проблема никуда не исчезла, ребенку нужна помощь срочно. Если психотравмирующая ситуация не прекратилась, через некоторое время намерения возобновятся.

Помните, что цель этого конкретного разговора – снять невыносимое для ребенка эмоциональное напряжение, дать психологическую поддержку, чтобы он не решился совершить задуманное. В это время у Вас будет возможность организовать помощь, работу психолога, переговорить с родителями и т.д.



Необходимо немедленно сопроводить на консультацию к психологу, психотерапевту, психиатру.

### Рекомендации по проведению беседы с родителями ребенка, проявляющего признаки суицидального поведения:



1

- Пригласите родителей, законных представителей (одного из них) в школу или договоритесь встретиться в другом месте (не желательно беседовать по телефону);

2

- Скажите, что Вас встревожило в состоянии ребенка, включая внешний вид, эмоциональное состояние, высказывания, поступки. Расскажите, какие признаки суицидального поведения существуют (при этом можно воспользоваться методическим материалом, памятками, листовками, чтобы объективизировать информацию в глазах родителя);

3

- Предложите обсудить план помощи ребенку в конкретном случае и дальнейший план снятия причин, провоцирующих возможную угрозу;



4

• Поговорить с родителями о возможных причинах необычного для ребенка поведения, назовите предполагаемые Вами причины, узнайте их мнение;

5

• Расспросить родителей о том, замечали ли они ранее признаки суицидального поведения, высказывал ли ребенок мысли о нежелании жить, предпринимал ли попытки, угрожал ли родителям и т.д.;

6

• Предложить родителям совместно с Вами наблюдать за ребенком и отмечать все происходящие с ним изменения (см. ниже), обязательно держать связь с Вами, чтобы вовремя принять решение об экстренной помощи (вплоть до госпитализации, если необходимо);

7

• Посоветуйте родителям одновременно с наблюдением убрать с доступных мест опасные вещества (лекарства, острые предметы, уксус);

8

• Проговорите о важности изменения манеры общения с ребенком (больше с ним разговаривать, интересоваться его жизнью, интересами, окружением и делами более подробно, по возможности снизить нагрузку на психику ребенка, переключить ребенка с негативных мыслей на позитивные - спланировать совместную поездку или выходные вместе и т.д., не оставлять его надолго в одиночестве);

9

• Разъясните родителям, как строить беседу с ребенком;

10

• Направьте на консультацию к медицинским специалистам в Вашем населенном пункте (психиатр, психотерапевт). Возможно, врач назначит медикаментозную терапию, рекомендует консультации иных специалистов (эндокринолог, невролог, гинеколог и т.п.);

11

• Обсудите время, когда родители смогут подойти к школьному психологу;

12

Обратите внимание на реакцию родителей на Вашу информацию о суицидальном поведении их ребенка:

- адекватно отнеслись к сообщению
- не поверили, считают, что Вы преувеличиваете, «гущаете краски»
- информация повергла их в шок, растеряны и не способны принять решение о дальнейшей тактике
- равнодушны к сложившейся ситуации

6

13

Продолжайте беседу с родителями, пока не поймете, какие конкретные шаги они планируют предпринять и что уже предприняли. Равнодушным родителям нужно объяснить серьезность последствий. Тревожных - не запугивайте, поделитесь своими наблюдениями так, чтобы они не прозвучали, как диагноз или приговор. Сомневающимся предоставьте альтернативные источники информации, чтобы они могли самостоятельно оценить риски;

• Не сообщайте сторонним лицам (в том числе другим родителям, одноклассникам и т.п.) об известной Вам ситуации;

14

• Обязательно оформите документально вашу встречу (запишите дату, итоги беседы, сохраните Ваш исходящий звонок родителям), попросите родителей поставить подпись, как свидетельство ознакомления с рекомендациями.

15

## Маркеры пресуицидального поведения

### ✓ Поведенческие признаки:

1. Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаление от близких, сужение круга контактов, стремление к уединению;
2. Подведение итогов, приведение дел в порядок, приготовления к уходу;
3. Символическое прощание человека с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фотографий и т.п.);
4. Расставание с дорогими вещами или деньгами;
5. Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск и приобретение средств для совершения суицида;
6. Пренебрежение внешним видом, неряшливый вид, одежда в темных тонах;
7. «Туннельное» сознание;
8. Резкое снижение повседневной активности;
9. Косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий;
10. Фиксация на примерах самоубийств;
11. Нарушения сна (бессонница/сонливость);
12. Частое прослушивание печальной музыки, рисунки, изображающие все в черном виде;
13. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам;
14. Употребление алкоголя или таблеток;
15. Снижение школьной успеваемости, пропуски уроков; снижение профессиональных навыков;
16. Вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
17. Изменение аппетита с последующим увеличением или потерей веса;
18. Самовольные уходы из дома;
19. Агрессивное поведение;
20. Царапины, порезы на теле.

7

### ✓ Словесные признаки:

1. Открытые высказывания или письма о желании покончить жизнь самоубийством;
2. Сообщение о конкретном плане суицида;
3. Прощание;
4. Уверения в беспомощности и зависимости от других;
5. Разговоры или шутки о желании умереть;
6. Двойственная оценка значимых событий;
7. Медленная, маловыразительная речь;
8. Высказывания самообвинения;

**!** Должны насторожить словесные заявления типа:

- «ненавижу жизнь»;
- «они пожалеют о том, что они мне сделали»;
- «не могу этого вынести»;
- «я покончу с собой»;
- «никому я не нужен».

### ✓ Эмоциональные признаки:

1. Снижение настроения
2. Беспомощность/безнадежность;
3. Переживание горя, чувство горькой печали, переходящей в плач, слезливость по малейшему поводу;
4. Повышенная возбудимость;
5. Отгороженность, склонность к уединению и отчуждению;
6. Вина или ощущение неудачи, поражения;
7. Чрезмерные опасения или страхи;
8. Рассеянность или растерянность;
9. Потеря интереса или чувства удовлетворения в ситуациях, обычно вызывающих положительные эмоции;
10. Неспособность к адекватной реакции на похвалу или награды;
11. Чувство собственной малозначимости, неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
12. Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого;
13. Повторяющиеся мысли о смерти или о самоубийстве;
14. Снижение внимания или способности к ясному мышлению.