**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 происходитв 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 обстоятельстваПомогаем 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 происходящимисобытиями. | -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 кажетсятаким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь» | "Подумайлучше о тех, кому еще хуже, чем тебе". |
| «Всем было бы лучше безменя!» | «Ты очень много значишь для нас, и менябеспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». | «Не говори глупостей.Давай поговорим о чем-нибудь другом». |
| «Вы не понимаете меня!" | «Расскажи мне, как тысебя чувствуешь. Я действительно хочу это знать». | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| «Я совершил ужасныйпоступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом». | «Что посеешь, тои пожнешь!» |
| «А если уменя не получится?» | «Если не получится, ябуду знать, что ты сделал все возможное». | «Если неполучится - значит, ты недостаточнопостарался!» |

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!**