**Рекомендации**

(по материалам  Российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи)

***Если человек, на ваш взгляд, склонен к суициду или имел в прошлом попытки к самоубийству:***

* Не отталкивайте его, если он решил разделить свои проблемы с вами, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.
* Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде. Не игнорируйте предупреждающие знаки.
* Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно твоя семья тебе поможет».
* Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая –то информация может повлиять на его безопасность.
* Сохраняйте спокойствие и не осуждайте не зависимо от того, что вы говорите.
* Говорите искренне. Постарайтесь определить, насколько серьезна угроза.
* Знайте, что суицидальные мысли не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью. На самом деле он/она, поговорив с кем–нибудь о своих проблемах, могут почувствовать облегчение от осознания проблемы.
* Постарайтесь узнать, есть ли у него/нее план действий. Конкретный план – это знак реальной опасности.
* Убедите его/ее в том, что непременно есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.
* Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться. Утром будет гораздо лучше».
* Покажите, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его/ее за эти чувства.
* Помогите ему/ей постичь, как управлять кризисной ситуацией и понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию. Ненавязчиво посоветуйте найти некое решение.
* Помогите найти людей или места, которые могли бы снизить переживаемый стресс.

Обратитесь вместе с ребенком или подростком к специалистам.