

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ

1. Попробуйте убедить человека обратиться к специалистам
2. Разработайте стратегию помощи, если человек отказывается от помощи специалистов.
3. Будьте заинтересованы в судьбе этого человека и готовы помочь
4. Оцените его внутренние резервы - найдите их
5. Позвольте выговариваться - человек почувствует облегчение
6. Не оставляйте в одиночестве
7. Поддерживайте его и будьте ненавязчиво настойчивы в позитиве - дайте ему эмоциональную опору
8. Давайте больше позитивных установок, т.к. в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.
9. Будьте компетентны в данном вопросе - соблюдайте такт, терпение, обратитесь за консультацией к специалисту
10. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь
11. Помогите ему осознать или вспомнить его способность анализировать и воспринимать советы окружающих
12. Помогите осознать, что следует принять во внимание и другие возможные источники помощи, к которым можно обратиться: друзей, семью, врачей, священников
13. Помогите отвлечься от негативных мыслей, что поможет вернуть душевные силы и стабильность
14. Внушите ему чувство уважения к собственной жизни и к себе самому
15. Примените технику 2 колонок - негатив превратите в позитив

ТРИ СПОСОБА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, ДУМАЮЩЕМУ О СУИЦИДЕ

1. Своевременная диагностика и соответствующее лечение суицидента.
2. Активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в депрессии
3. Поощрение его положительных устремлений, дабы облегчить ситуацию.

АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ, ЕСЛИ ИХ ДЕТИ СКЛОННЫ К СУИЦИДАЛЬНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

1. Побеседовать с ребенком.
2. После спокойного разговора следует предложить ребенку встречу со специалистом для оказания профессиональной помощи.
3. Найти информацию о том, где можно получить квалифицированную помощь специалиста
4. Самому родителю посетить психолога, а при необходимости пройти курс психотерапевта с целью формирования адекватных взаимоотношений с ребенком.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЕДЕНИЮ БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ

- Первый разговор стоит проводить в случае, если вы уверены, что ваши подозрения не напрасны.
 - Разговор должен быть абсолютно спокойным, ни в коем случае нельзя повышать голос - такой способ не будет иметь необходимого результата, так как ребенок, ощущая враждебность родителей, ничего не расскажет или же, напротив, совершит рецидив.
 - В то же время вам следует говорить уверенно. Это даст ребенку ощущение, что ему есть на кого опереться, что рядом есть доброжелательный любящий человек, который готов прийти на помощь.
 - Следует показать ребенку, что несмотря ни на что, вы готовы помочь ему справиться с возникающими трудностями.
 - Конечной целью разговора должна стать договоренность с ребенком о том, что он начнет посещать консультации психолога.
- Важно соблюдать следующие правила:
- будьте уверены, что вы в состоянии помочь;
 - будьте терпеливы;
 - не старайтесь шокировать или угрожать.
 - не анализируйте поведенческие мотивы.
 - делайте все возможное от вас зависящее.