

## 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

<b>Особенности поведения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- любые внезапные непонятные изменения в поведении;</li> <li>- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни</li> <li>- высокая импульсивность</li> <li>- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими</li> <li>- общая заторможенность, бездеятельность (все время лежит на диване) или, напротив, двигательное возбуждение</li> <li>- употребление алкоголя и других ПАВ</li> <li>- враждебное отношение к окружающим</li> <li>- раздаривание вещей и пристраивание домашних животных;</li> <li>- потеря интереса к тому, что раньше было значимо</li> </ul>
<b>Эмоциональные проявления</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сниженное настроение, заторможенность, тоска</li> <li>- переживание горя</li> <li>- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения</li> <li>- переживание неудачи, собственной неполноценности, малозначимости</li> <li>- повышенная раздражительность, слезливость, капризность</li> <li>- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь</li> <li>- тоскливо выражение лица, бедность мимики</li> <li>- резкие и необоснованные вспышки агрессии</li> </ul>
<b>Словесные (непосредственные высказывания и записи на страничке в соцсетях)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о бессмыслиности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив</li> <li>- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен... Всем только мешаю»)</li> <li>- собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», «Я – тварь. Всем приношу несчастья...»)</li> <li>- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»)</li> <li>- сообщения о плане, способе самоубийства, о приобретении средств самозащиты</li> <li>- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся..., смотрю любимые фотографии...»)</li> </ul>

<b>Особенности внешнего вида и продуктов деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях</li> <li>- использование символики смерти в татуировках, аватарке, рисунках (кресты, черепа, надгробия; атрибуты и орудия смерти; символы смерти (круг, вписанный в треугольник, разделенный вертикальной линией)</li> <li>- интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с суициальной направленностью («прах»)</li> </ul>
<b>Физические проявления</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- запоры, потеря или чрезмерное усиление аппетита</li> <li>- бессонница или, наоборот, сонливость, отсутствие чувства отдыха после сна</li> </ul>

### 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

<b>Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события</b>				
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем	
Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Удалить зрителей.</li> <li>-Внимательно слушать, кивать поддакивать.</li> <li>-Обращаться по имени.</li> <li>-Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами.</li> <li>-Если не подпитывать истерику,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать)</li> <li>-Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция.</li> <li>-Не считать, что он намеренно привлекает к</li> </ul>	Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих	

	через 10-15 минут наступает спад, упадок сил. -Дать человеку отдохнуть.	себе внимание. -Не говорить банальных фраз: « успокойся », « возьми себя в руки », « так нельзя »	
--	--	--	--

**Гнев, агрессия** - непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражющиеся 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 выражющий 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 <b>не</b> 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	-Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. - Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить. - Предложить сделать несколько	-Не оставлять человека одного. -Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так. -Не скрывать правду о	Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность

боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.	активных движений или вовлечь в действия, продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.	ситуации, даже если это может его расстроить.	
--	---	---	--

**Плач, слезы, печаль** - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> 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 проявлением слабости .	Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью

**Нервная дрожь** – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
Человек сильно дрожит как будто сильно замерз. Неконтролируемая	-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в	-Не оставлять человека одного. -Не	Если дрожь не остановить, то напряжение останется

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.	течение секунд) -Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение. -Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к.дрожь энергозатратна)	10-15 обнимать, не прижимать его к себе -Не укрывать чем-то теплым -Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки	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 <b>не</b> 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 бытьочные 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:  - максималь но задержать дыхание, а затем дышать медленно,	-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

	спокойно; -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)		
--	--	--	--

**Апатия** – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить

Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> 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 произошедшее и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.

## 2. 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!!!

### **3. Обеспечить психологическую поддержку**

#### **1) 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	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	"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 понимаете меня!»	не	«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 получится?»	не	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».	«Если не получится - значит, ты недостаточно постарался!»

#### **4. Обратиться за помощью**

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

#### **5. 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!**