# 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

|  |  |
| --- | --- |
| **Особеннос ти** **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 проявлен ия** | * 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
 |
| **Словесны е****(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…») |
| **Особеннос ти****внешнего вида и продуктов деятельно сти** | * 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 проявлен ия** | * 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

# 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, выплескивая их на окружающих:кричит, размахивает руками, одновременноплачет.Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. | - Удалить зрителей.- Внимательнослушать, кивать поддакивать.- Обращаться по имени.- Говорить мало,спокойно, короткимипростыми фразами.-Если не подпитыватьистерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.-Дать человеку отдохнуть. | - Не совершать Неожиданных действий(пощечины,обливания, встряхивать)-Не спорить, неВступать в активный диалог, пока не пройдетреакция.-Не считать, чтоОн намеренноПривлекает ксебе внимание.-Не говорить банальных фраз:«успокойся»,«возьми себя в руки», «так нельзя» | Помогаем разрядить,Выплеснуть негативные эмоции.Истерика заражаетокружающих |

|  |
| --- |
| **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 не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Активная энергозатратная реакция.Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях,мышечное напряжение, высокоекровяное давление. Агрессия заражаетокружающих | -Говорить спокойно.-Постепенно снижать темп и громкость речи.«Я понимаю, что тебе хочется всеразнести».-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, непереубеждать 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 не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Человек напряжен(напряженнаямимика, поза), неможетрасслабиться.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 недостаткоминформации. | -Постаратьсяразговорить человекаи понять, что именноего тревожит.-Проанализироватьвместе, какаяинформациянеобходима и где ееможно получить.-Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, впродуктивную деятельность,связанную с происходящимисобытиями. | -Не оставлять человекаодного.-Не убеждать, чтоТревожиться незачем,особенно если это не так.-Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить. | Помогаем справиться стревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишаяотдыха, парализуядеятельность |

|  |
| --- |
| **Плач, слезы, печаль** - реакция, позволяющая выразить переполняющиеэмоции, 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, обладающиеуспокаивающим действием. | Сесть рядомДать выплакатьсяПогладить 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 слезыПроявлением слабости. | Помогаем осуществитьэмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью |

|  |
| --- |
| **Нервная дрожь** – способ организма сбрасывает напряжение. Начинаетсявнезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время. |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем делаем мы это** |
| Человек сильно дрожит как будто сильно замерз.Неконтролируемаяреакция, 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 оставлятьЧеловека 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 дальнейшемможет 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). | Помогаемсправиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы |

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!!!

# 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?
1. **Даем выговориться.** (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

# Говорим, что понимаем его чувства:

**-** Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

# 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?

# 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.

# Ни в коем случае не оставляем одного!

**Что нужно и чего нельзя говорить подростку**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если вы слышите такие фразы** | **Обязательно скажите** | **Не говорите** |
| «Ненавижу учебу, класс...»«Все кажется такимбезнадежным...»«Всем было бы лучше без меня!»«Вы не понимаете меня!"«Я совершил ужасныйпоступок...»«А если у меня неполучится?» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить.«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение.Скажи мне, что происходит».«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».«Давай сядем и поговорим об этом».«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное». | «Когда я был в твоемвозрасте...да ты просто лентяй!»"Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе".«Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».«Кто же может понять молодежь в наши дни?»«Что посеешь, то и пожнешь!»«Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!» |

# Обратиться за помощью

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

# 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»).