

Автор: А. Соловьева, врач-психиатр детской поликлиники



Не отталкивайте, если он решил поделиться своими проблемами, даже когда вы потрясены сложившейся ситуацией. Помните, что подростки с суицидальными наклонностями редко обращаются за помощью к профессионалам.

Доверьтесь своей интуиции, если чувствуете суицидальные наклонности подростка, не игнорируйте предупреждающие знаки.

Не обещайте того, чего не в состоянии гарантировать, например, «Конечно, твоя семья тебе поможет» или «Завтра все изменится само собой».

Покажите, 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, независимо от того, что вы говорите, будьте искренними.

Определите, насколько серьезна угроза: разговоры о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам свести счеты с жизнью и на самом деле подросток может почувствовать облегчение после обсуждения и перейти к решению проблемы.

Узнайте, есть ли у него план действий. Конкретный план – знак реальной опасности.

Не предлагайте упрощенных решений типа «Все, что тебе сейчас необходимо, это

хорошо выспаться, наутро ты почувствуешь себя лучше».

Убедите подростка в том, что он не один, что всегда есть такой человек, к которому можно обратиться за помощью.