**тем, кто рядом**

**(памятка)**

На что следует обратить внимание людям, находящимся рядом с человеком, готовым к самоубийству?

Прежде всего на изменения настроения и поведения, в котором появляется отгороженность, замкнутость, потеря прежних интересов и желаний, нередко рассуждения о смысле жизни и смерти. Например, Сергей Н. перед смертью старался объяснить другу, что жизнь его стала до ужаса скучной и бессмысленной. «Только работа и спасает», - сказал он. А на следующий день шагнул с 9-го этажа. У Елены З. в новогоднюю ночь с балкона сорвался жених. Девушка была в страшнейшей депрессии. Постоянно говорила, что он снится ей. Он как будто жив, стоит на балконе и зовет к себе. Однажды ночью она проснулась и пошла за ним с… 7-го этажа.

Обычно такие фразы «А вот пойду сейчас и повешусь» воспринимаются окружающими как шантаж. А зря! Большинство таких людей не раз серьезно задумываются о самоубийстве. Их организм ещё может контролировать себя и противится таким мыслям, а потому просто «выговаривается» - сбрасывает с себя лишнее напряжение. Хотя, конечно, бывает и обычный психологический шантаж. Но и он может закончиться трагедией.

Перед совершением самоубийства люди часто говорят о своих намерениях или делают туманные намеки на то, как они могли бы умереть, как их семье, близким и друзьям было бы лучше без них. Угроза самоубийства и подобные высказывания нужно всегда воспринимать всерьез. Если молодой человек много шутит на тему самоубийства или проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти, то такое поведение также является признаком опасности.

Возможно, кто-то, кого вы знаете, внезапно начал вести себя очень необычно или вообще как будто стал совсем другим человеком. Робкий вдруг становится дерзким искателем приключений, деликатный превращается в неуправляемого хулигана, а жизнерадостная личность становится отчужденной, недружелюбной и безразличной. Когда такие изменения возникают без причины или продолжаются довольно долго, это может быть предвестником самоубийства.

Выполнение последних «приготовлений», «распоряжений» - это еще один возможный признак готовящегося трагического конца. Среди молодых людей часто встречаются такие «приготовления», как раздача ценных личных вещей, любимых кассет, одежды, книг, магнитофонов... Эти СИГНАЛЫ О ПОМОЩИ можно заметить.

Очень часто люди, которые собираются покончить с собой, думают, что они никому не нужны, у них нет выбора, и о них никто не заботится. Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нём, даете ему понять что вам не всё равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже мы приведем простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

***Что следует делать:***

* *Направьте на все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете;*
* *Скажите ему/ей что вам не всё равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе;*
* *Задайте прямой вопрос*: *«Ты думаешь о самоубийстве? (этот вопрос не приведет к подобной мысли, если у человека её не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение);*
* *Предложите конструктивные подходы (вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, ещё не приходили ему в голову).*

***Чего не стоит делать:***

* *Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника;*
* *Давать советы, о которых Вас не просили;*
* *Выражать удивление услышанным и осуждать собеседника за любые, даже самые шокирующие высказывания;*
* *Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые* (*вы можете сказать: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, вы способствуете обратному эффекту);*
* *Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой);*
* *Оставлять человека одного в ситуации высокого суицидального риска (оставайтесь с человеком как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь).*