

## 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 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>утрата интереса к тому, что раньше было значимо.</li></ul>
<b>Эмоциональные проявления</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>сниженное настроение, заторможенность, тоска переживание горя</li><li>выраженная растерянность, чувство вины, безысходности, страхи и опасения переживание неудачи собственной неполноценности, малозначимости;</li><li>повышенная раздражительность, слезливость, капризность, тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь, тоскливое выражение лица, бедность мимики, резкие и необоснованные вспышки агрессии.</li></ul>
<b>Словесные (непосредственные высказывания из записи на страничках соцсетях)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>о бессмысленности 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, 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 суицидальной 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, 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</b> - способ реагирования психики на экстремальные события			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.</p>	<p>удалить зрителей; внимательно слушать кивать, поддакивать; обращаться по имени; говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами; если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил; дать человеку отдохнуть.</p>	<p>не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать); не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция; не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание; не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</p>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции. Истерика заражает окружающих</p>
<p><b>Гнев, агрессия</b> - произвольный способ снизить высокое внутреннеенапряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.</p>			
Как проявляется	Что делать	Что <b>не</b> делать	Зачем мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость, выражающиеся в словах действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление. Агрессия заражает окружающих</p>	<p>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</p>	<p>Не считать, что человек, выражающий агрессию, по характеру злой; не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав); не угрожать, не запугивать.</p>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства; помогаем выразить эмоциональную боль.</p>

**Тревога** – возникает при неопределенности в кризисной ситуации

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться.</p> <p>Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.</p> <p>Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх. Тревога может быть вызвана недостатком информации.</p>	<p>Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p> <p>Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.</p>	<p>Не оставлять человека одного.</p> <p>Не убеждать, что Тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность.</p>

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

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение.</p> <p>Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.</p>	<p>Сесть рядом</p> <p>Дать выплакаться</p> <p>Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.</p> <p>Выражать поддержку, сочувствие.</p> <p>Дать возможность говорить о чувствах.</p> <p>Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать)</p> <p>Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.</p>	<p>Не пытаться останавливать слезы</p> <p>Не успокаивать</p> <p>Не убеждать не плакать</p> <p>Не задавать вопросы.</p> <p>Не давать советы.</p> <p>Не считать слезы проявлением слабости</p>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью.</p>

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

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем делаем мы это
<p>Человек сильно дрожит как будто сильно замерз.</p> <p>Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь.</p> <p>Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы).</p> <p>Дрожь может продолжаться до нескольких часов.</p>	<p>Нужно усилить дрожь (взять за плечи и силь-но, резко потрясти в течение 10-15 секунд)</p> <p>Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.</p> <p>Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к.дрожь энергозатратна)</p>	<p>Не оставлять человека одного.</p> <p>Не обнимать, не прижимать его к себе</p> <p>Не укрывать чем-то теплым</p> <p>Не успокаивать, неговорить, чтобы он взял себя в руки</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, вызовет мышечные боли, а в дальней – шем может привести к развитию серьезных заболеваний</p>

**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
<p>Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения.</p> <p>Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать.</p> <p>Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.</p>	<p>Положить руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).</p> <p>Дышать глубоко и ровно.</p> <p>Побуждать дышать в одном с Вами ритме.</p> <p>Слушать.</p> <p>Дать возможность говорить о том, чего боится.</p> <p>Проявлять заинтересо -</p>	<p>Не оставлять человека одного.</p> <p>Не пытаться убедить, что его страх неоправданый.</p> <p>Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезнен).</p>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы</p>

	<p>ванность, 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).</p>		
--	--	--	--

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

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>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.</p>	<p>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).</p>	<p>Не выдергивать человека из этого состояния. Не просить взять себя в руки. Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</p>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.</p>

## **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 проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запал язык;
- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного 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.

## б) 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 твоём 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 не понимаете меня!»	«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 не получится?»	«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!**