

Памятка для подростков, родителей и специалистов:

«ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ДРУГ ПРЯМО СЕЙЧАС СОБИРАЕТСЯ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ».

Кому-то покажется, что это далеко и не про них, но на самом деле подростки довольно часто сталкиваются с ситуацией, когда им пишет или звонит друг и говорит: «Жизнь говно, я выхожу в окно». И подростку приходится на месте, находясь в панике и растерянности решать ситуацию.

Коллеги из проекта «Изнанка психолога» подготовили очень важный материал. Главная задача - дать инструмент помощи в экстренной ситуации. И не навесить ответственности за решение другого человека.

В создании памятки принимали участие кризисные и подростковые психологи. Изучайте, отправляйте детям и обсуждайте это с ними, пересылайте в родительские чаты, публикуйте у себя.

ЧТО ДЕЛАТЬ,

если подросток
собирается покончить
жизнь самоубийством
прямо сейчас?

Изучайте сами, делитесь в чатах
с родителями и подростками,
пересылайте знакомым.

авторы

«Изнанка психолога» –
профессиональное сообщество
помогающих практиков

рыба

РР РЕЙТИНГ РЧНЕТА

друг позвонил или написал,
что хочет уйти из жизни
прямо сейчас. что делать?!

Если сообщил, значит, сомневается.

Скорее всего, тебе страшно
и ты не знаешь, что делать.

Помни: ты не волшебник, не спасатель
и не психолог. *Ты не отвечаешь
за действия другого.* Но можно помочь.

**а теперь
подробнее,
что делать**

успокой себя.
так легче помогать

Два глубоких вдоха через нос
и длинный выдох через рот. И ещё раз.
Это успокаивает нервную систему.

Помни главное: что бы ни произошло,
твоей вины нет и быть не может.



уговаривай пойти к людям

Никто не убивается при других.
Неважно, кто это — мама, спящий брат,
соседи или даже собака.

*«Кто сейчас рядом?
Посиди рядом с ними»*

Если говорит, кто рядом и есть
контакты, сразу позвони или напиши
им. Пусть бегут помогать.



тяни время

Чем дольше вы на связи,
тем больше шансов,
что приступ пройдёт.



Созвон с видео

Спроси, что у друга произошло
сегодня

Расскажи что-то. Что угодно,
лишь бы слушал

Попроси заняться чем-нибудь. Пусть
рисует, скидывает тебе рилсы, слушает
музыку, рассказывает сплетни —
что угодно, что займёт руки и голову

КАК ГОВОРИТЬ С ТЕМ, КТО СОБИРАЕТСЯ СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО

Главное — разговаривать. И всё время болтать самому, даже просто «угу»

Сочувствуй. Другу плохо и одиноко.
«Это правда тяжело...
Я понимаю тебя»

Благодари за откровенность

Предложи поддержку. «Тебе плохо,
да? Как я могу помочь?»

нельзя!

Отрицать или обесценивать слова друга,
осуждать его, обвинять в эгоизме.

обратись за помощью

Срочно скажи своим родителям или другим взрослым.

Это не предательство, это настоящая поддержка. Взрослые могут вызвать помощь и поддержать тебя.

Потом попробуй уговорить друга вызвать помощь.

Если он упирается, сделай это сам: позвони его родителям, в скорую или МЧС (телефон в РФ: 112).

Для этого нужно знать его адрес и контакты.



попробуй отвлечь друга

Острое желание себя убить — это приступ, он пройдёт, а пока попробуем убрать средство самоубийства.

Если друг стоит у окна, уговаривай отойти подальше, лучше в помещение без окон, типа ванной. Если собрался наглотаться таблеток — попроси положить их и уйти в другую комнату.

Способ не меняют. Не получится выйти в окно — вены вскрывать не будет.



позаботься о себе

Ты сделал всё, что мог. Ещё раз: ты не спасатель, не психолог, а подросток, который случайно оказался рядом.

Снова вдох-выдох и поговори с кем-нибудь — родителями, друзьями или службой поддержки. От этого станет легче.



срочная психологическая
помощь рф:

8 800 200-01-22

чат поддержки:

<https://1221.chat>