



## Памятка для педагогов

### Что нужно знать о суициде

- ✓ Люди, которые склонны к суициду, часто сообщают о тяжелых переживаниях:
  - прямо – просят выслушать, просят помощи, жалуются, ноют;
  - косвенно – ухудшается их состояние, меняется поведение.
- ✓ О непосредственной готовности или намерении совершить самоубийство также нередко сообщают. Если быть внимательным, принять эти слова всерьез и проявить участие, то беду можно предотвратить.
- ✓ Не бойтесь разговора о суициде с человеком, у которого появились подобные мысли. Задайте прямой вопрос – есть ли намерение совершить самоубийство. Отказ в таком разговоре увеличивает риски.
- ✓ К самоубийству могут прибегать люди, у которых нет психических или аффективных расстройств.
- ✓ Если обнаружили признаки того, что человек готовит самоубийство, полезной будет любая, даже непрофессиональная, поддержка. Когда оказали помощь, обратитесь к специалистам, например, на кризисную телефонную линию.
- ✓ Лучшее профилактическое средство для склонных к суициду людей – разговор, который нужно строить в качестве диалога на равных с пониманием, заботой, участием.  
В разговоре нельзя: назидать, осуждать, призывать к совести, стыдить. Лучше всего постараться понять чувства человека, позволить ему (ей) излить душу. Попробуйте взглянуть на ситуацию его (ее) глазами, но сохраните способность видеть трезво и рассуждать спокойно. Вы можете не найти решения, вам может не хватить нужных слов, но оставайтесь рядом, пусть даже молча.
- ✓ Склонные к суициду люди могут не знать, что в безвыходной ситуации можно обращаться за помощью и советом к другим. Нельзя и даже опасно рассчитывать только на себя. Предложите им помощь, моральную поддержку, подскажите решения проблем исходя из собственного опыта.