

Что можно сделать, чтобы помочь подростку?

Разговаривая с подростком, который находится в суицидальном состоянии (пред.) взрослый должен знать:

- суицид не совершается бесцельно,
- что их проблема серьезна,
- душевная боль** является главной причиной суицид,
- подросток испытывает двойственное отношение к жизни,
- наблюдается «эффект суженного сознания».

Тактика при суициде.

ИНТЕРВЕНЦИЯ «вхождение между», процессе предотвращения акта саморазрушения, контакт лицом к лицу с отчаявшимся человеком и оказании ему эмоциональной поддержки и сочувствия в кризисе.

1. Поговорите с подростком о его чувствах, отчего они возникли, вспомните «трехступенчатую ракету».
2. Почему эта проблема для него так значима. (Все думаю по - разному).
3. Определите источник психического дискомфорта. «Что у тебя случилось за последнее время?», «Когда ты чувствуешь себя хуже?», «к кому из окружающих это имеет отношение?»
4. Будьте внимательным слушателем. Скажите «Я очень ценю твою откровенность..», «Тебе не легко говорить об этом.»
5. Поддержите, что вы бы тоже расстроились, разозлились, отчаялись, если бы оказались в подобной ситуации, но...
6. Не говорите о СУИЦИДЕ, как о чем - то аморальном, это блокирует обсуждение, т.к. потенциальные суициденты итак страдают от невыносимого чувства вины.
7. Установите заботу, телесный контакт, если можно. Для человека, который чувствует, что он бесполезен, забота и участие, отзывчивость, являются мощными ободряющими средствами.
8. Не спорьте с его доводами («Ты понимаешь, какой позор это будет для семьи», «Ведь ты живешь гораздо лучше других») - это заблокирует обсуждение, а выражайте понимание словами, мимикой «Я понял..», «Да, это больно...», «Угу..»..

9. Не предлагайте неоправданных утешений, типа «Нет, ты не так совсем думаешь», «Ничего страшного у всех эти проблемы есть» не агрессивуйте, не выражайте потрясения о том, что услышали, т.к. этим можно довести до СУИЦИДА.
10. Задавайте вопросы «Ты думаешь о суициде?», «С какого времени ты так чувствуешь себя?», «Если ты раньше думал о СУИЦИДЕ, то что тебя останавливало?»
11. Постарайтесь выяснить, что остается позитивно значимым для подростка, что его эмоционально оживляет.
12. Вселяйте надежду, но не словами типа «Не волнуйтесь, все будет хорошо», а рассмотрением альтернатив «Как бы ты мог изменить ситуацию?», «Кому бы ты мог противостоять?», «К кому бы ты мог обратиться за помощью?».
13. Оценить степень риска, серьезность S.
14. Не оставляйте человека одного в ситуации S риска, тем более если метод разработан, уберите лекарства, нож и т.д.
15. Можно предложить подростку суицидальный контракт.
16. Обратитесь за помощью к специалисту, предложите позвонить на телефон доверия.
17. Важность сохранения заботы и поддержки в течение длительного времени.

Куда можно обратиться?

По России:

8(495) 545-54-16-Экстренная психологическая и практическая помощь, поддержка и сопровождение 24 часу в сутки.

По Свердловской области:

8(343)385 -73 -83-Центр психологической помощи «Форпост».

8(800)300 -83 -83 -Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи детям, подросткам, родителям.

По Ревде:

3-51-64 - тел «Помощь» РГБ,

3-31-48-тел. доверия полиции по борьбе с наркотиками,

5-28-15,5-67-03- Центр психолого - медико -социального сопровождения детей и

подростков.

Как говорить, чтобы вас поняли

-говорите за себя.

-следите за своей речью, пользуйтесь языком «Я, мне».

-старайтесь избегать выражений:

1. «Я должен», «Я обязан», «мне следует» (н-р. «Я должна навещать бабушку каждую неделю» или «Я собираюсь встречаться с бабушкой каждую неделю»).

2. «Нет», «не». Если вы чего - то хотите сказать, выражайте свое желание позитивно. («Приберись в своей комнате» или «Будет жаль, если комната останется не прибранной»). «Когда ты смотришь на меня во время разговора, мне приятно» или «Не отводи глаз»).

3. «Не могу». Этим выражением вы сообщаете, что кто -то несет за ваши действия ответственность, а не вы. Выражайтесь более определенно. «Сейчас я не дам тебе денег» или «Я не могу дать тебе денег».

4. «Всегда», «никогда», «никто», «все» - гиперболизация, преувеличение. Если вы говорите «Я всем безразличен», попробуйте проверить: действительно ни один человек в вашей жизни не давал вам понять, что вы ему небезразличны?

5. «Почему» - заставляет оправдываться, защищаться, замыкаться. Вопрос «Что тебя привело к этому» лучше, чем «Почему ты это сделал?»

Когда общение по разным причинам затруднено, необходимо создать такую атмосферу в общении, при которой человеку хочется высказаться. Этому способствует:

ПОВТОРНОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ (перифразирование)

-если я вас правильно понимаю?

-то есть вы имеете в виду, что?

УЯСНЕНИЕ

-что ты думаешь по поводу?

-что ты сделал, когда?

-если хочешь, расскажи об этом побольше?

-продолжай, мне интересно?

КОНСТРУКТИВНЫЕ ОТВЕТЫ

-я выслушала тебе, а теперь скажи права ли я, думая?

-я очень рад, что ты решил поговорить об этом?

-если ты думаешь, что мне безразлично, то это не так?

-у меня такое чувство, словно ты о чем-то умалчиваешь? (вместо «Ты лжешь!»)

ТЕХНИКИ

«трехступенчатая ракета» (на первой ступени встречаемся с объектом, то есть вижу, слышу, ощущаю и т.д.; на второй ступени проецирую свои переживания – «мне кажется...», «я предлагаю...»; на третьей ступени – отвечаем лично, т.е. «я удивлен...», «мне тревожно...»).

«Я -высказывание»

1. я вижу, слышу..
2. я чувствую...
3. я хочу..