

Разговор с человеком с суицидальными намерениями

1. Выберите правильный тон, будьте хорошим слушателем, разговаривайте в дружеской манере, дайте возможность выговориться.

2. Не делайте пренебрежительные заявления:

- бывает и хуже,
- у тебя вся жизнь впереди,
- не волнуйся, все будет хорошо.

3. Информируйте о телефонах доверия, экстренной психологической помощи.

4. Сразу переходите к делу:

- если человек говорит о суициде обращайтесь за экстренной психологической помощью, не оставляйте человека одного, не пытайтесь предотвратить суицид самостоятельно;
- если вам сказали по секрету о планируемом суициде, не храните это в тайне, обращайтесь в службу экстренной психологической помощи, сообщите родителям (законным представителям).

5. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.

6. Как психологам, так и неспециалистам важно понимать основные правила ведения беседы при риске суицида в кризисной ситуации.

Примеры диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии

Если Вы слышите... «Ненавижу – школу!»

Обязательно скажите... «Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»

Не говорите... «Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»

Если Вы слышите... «Все кажется таким безнадежным. Что толку?»

Обязательно скажите... «Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».

Не говорите... «Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»

Если Вы слышите... «Всем было бы лучше без меня...»

Обязательно скажите... «Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»

Не говорите... «Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом...»

Если Вы слышите... «Вы не понимаете меня!»

Обязательно скажите... «Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»

Не говорите... «Кто же может понять подростка в наши дни?»

Если Вы слышите... «Я совершил скверный поступок!»

Обязательно скажите... «Давай сядем и поговорим об этом».

Не говорите... «Что посеешь, то и пожнешь!»

Если Вы слышите... «Что, если у меня не получится...»

Обязательно скажите... «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное!»

Не говорите... «Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»

Источник: Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения



1. **Бесплатно.** Для звонка подходит любой тарифный план, любой мобильный оператор. Длительность разговора не ограничена.

2. **Анонимно** (без определителя номера, никто не узнает ваш адрес, можно назваться вымышленным именем).

3. **Конфиденциально** (без определителя номера, разговоры не записываются, информация не разглашается).

4. **Доступно.** Можно позвонить из любой точки России.

5. **Квалифицированно.** (Только опытные психологи. Только квалифицированные специалисты).

Республиканский центр
психолого-педагогической и медико-
социальной помощи



Адрес: 428014 г. Чебоксары, ул. Семашко, 1.
Телефон: 8(8352) 51-31-99
8-937-382-26-70



@PSI_CENTER21

Буклет подготовлен Яниковой Н.А.,
педагогом-психологом Республиканского центра психолого-
педагогической и медико-социальной помощи

БОУ «Центр образования и комплексного
сопровождения детей»
Минобразования Чувашии

**ЧТОБЫ НЕ БЫЛО
ПОЗДНО...**

Профилактика суицида
у детей и подростков



Информация для педагогов и специалистов

г. Чебоксары
2025