

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Г. СУРСКА  
(МБОУ СОШ г. Сурска)**

---

ул. Школьная площадь, 4, г. Сурск,  
Городищенский район, Пензенская область, 442300  
телефон (8-415) 82-25-07 E-mail: schoolsursk@yandex.ru  
ОКПО 50561560, ОГРН 1025800744177  
ИНН/КПП 5812004167/581201001

**ПРИНЯТО**  
Решением педагогического совета от 30.08.2021  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ СОШ г. Сурска  
Приказ № 121 от 30.08.2021

**Программа  
профилактики суицидального поведения  
для учащихся**

**Цель программы:** профилактика суицидального поведения детей и подростков.

**Задачи:**

- выявить учащихся, входящих в суицидальную группу риска — с суицидальным поведением, суицидальными мыслями, имеющими попытки самоубийства;
- оказать профилактическую, консультационную и коррекционную помощь учащимся, склонным к суицидальному поведению;
- провести соответствующую просветительскую работу среди учителей, учащихся и их родителей.

Программа включает **четыре этапа:** просветительский, психодиагностический, коррекционно-развивающий и этап психологического сопровождения.

**1. Просветительский этап** — беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые педагогом-психологом с целью предоставления участникам мероприятия наиболее значимой информации по проблеме детского суицида.

Психологическая работа на данном этапе начинается с выступления педагога-психолога на классных часах и проведения беседы с учащимися по теме **«Предотвращение самоубийства детей. Как помочь другу?»** (приложение). Беседу следует проводить не во всех классах подряд, а только там, где она действительно необходима.

Далее педагог-психолог самостоятельно или совместно с учащимися оформляет **информационный стенд «Если друг попал в беду»** с указанием адресов и телефонов соответствующих служб для ребенка (подростка), попавшего в затруднительную ситуацию.

Провести семинар с учителями **«Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения»**. В процессе данного семинара учителя знакомятся с типами суицидального поведения, мотивами попыток самоубийства, узнают, кто из детей входит в группу риска по проблеме суицида (наиболее склонен к его совершению), каковы типичные поступки, жалобы и проявления суицидента.

При необходимости педагог-психолог посещает родительские собрания для беседы на тему: **«Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей в преодолении трудностей ребенка»**. Родителям важно знать признаки (словесные, поведенческие, ситуационные), мотивы и факторы суицидального поведения, наиболее распространенные причины суицида среди детей и подростков.

**2. Психодиагностический этап** — выявление учащихся, входящих в группу суицидального риска (с суицидальным поведением, суицидальными мыслями и попытками самоубийства).

**3. Коррекционно-развивающий этап** — групповые и индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с учащимися с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья, нормализации межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства, преодоления неуверенности в себе.

**4. Этап психологического сопровождения** — сопровождение учащихся с суицидальным поведением или суицидальными попытками до момента окончания ими школы.

Педагог-психолог ведет специальную картотеку со списком детей, склонных к суицидальному поведению, и периодически проводит с ними профилактическую работу.

Работа по программе проводится **в соответствии с циклограммой** (таблица).

**Циклограмма деятельности педагога-психолога в рамках программы профилактики суицидального поведения подростков**

<b>Мероприятие</b>	<b>Период проведения</b>
<b>Сентябрь</b>	
Собеседование с классными руководителями	1-я неделя
Выявление классов с детьми, входящими в группу риска	
Беседа с учащимися на тему: «Предотвращение самоубийства. Как помочь другу?» (приложение)	2-я неделя
Семинар для педагогов на тему: «Предупреждение суицида среди учащихся. Основные признаки суицидального поведения»	
Родительское собрание на тему: «Предупреждение суицида среди детей. Помощь родителей по преодолению трудностей ребенка»	3-я неделя
Подготовка к скрининг-диагностике	4-я неделя
<b>Октябрь</b>	
Проведение скрининг-диагностики руководителями выбранных классов	2-я неделя
Проведение социально-психологического тестирования	3-я неделя
Обсуждение с классными руководителями результатов скрининг-диагностики каждого ребенка	2-я неделя
Формирование списка детей, входящих в группу суицидального риска	
Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска	3-я неделя
Получение от родителей согласия на проведение психологической работы с учащимся	
Индивидуальные консультации для учащихся, входящих в группу суицидального риска	4-я неделя
<b>Ноябрь</b>	
Разработка схем углубленной диагностики детей, входящих в группу суицидального риска	1-я неделя
Углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска	2-я неделя
Обработка и интерпретация результатов исследования каждого ребенка	
Разработка рекомендаций	3-я неделя
Индивидуальные консультации с учащимися, входящими в группу суицидального риска, по результатам диагностики	
Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики детей	
Подготовка к проведению групповых практических занятий	4-я неделя
<b>Декабрь</b>	
Групповые практические занятия для детей с суицидальным поведением	В течение

<b>Мероприятие</b>	<b>Период проведения</b>
на тему: «Мы выбираем жизнь!»	месяца
Индивидуальные коррекционные занятия (по необходимости)	
<b>Январь</b>	
Повторная диагностика учащихся, входящих в группу суицидального риска, для определения результатов коррекционной работы	В течение месяца
<b>Февраль</b>	
Индивидуальные консультации с учащимися, входящими в группу суицидального риска, по результатам диагностики	В течение месяца
Индивидуальные консультации с родителями по результатам диагностики детей	В течение месяца
<b>Март</b>	
Повторная диагностика учащихся, входящих в группу суицидального риска, для определения результатов коррекционной работы	В течение месяца
Индивидуальные консультации с учащимися, входящими в группу суицидального риска, по результатам диагностики	В течение месяца
<b>Апрель</b>	
Индивидуальные коррекционные занятия (по необходимости)	В течение месяца
Индивидуальные консультации с родителями	В течение месяца
<b>Май</b>	
Индивидуальные консультации с учащимися, входящими в группу суицидального риска, по результатам диагностики, определение занятости в летние каникулы	В течение месяца
Индивидуальные консультации с родителями	В течение месяца

# Беседа с учащимися на тему «Предотвращение самоубийства детей. Как помочь другу?»

## Ход мероприятия

### 1. Вступительное слово педагога-психолога

Сегодня мы будем обсуждать очень трудную проблему. Попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка. Поучимся распознавать признаки надвигающейся опасности. Узнаем, как не испугаться и помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса — именно выхода, а не ухода, ведь суицид — это уход от решения проблемы, наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения, — словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных проявлениях.

### Обсуждение:

- Были ли у вас или ваших друзей жизненные трудности, сложные ситуации, которые казались непреодолимыми?
- Как вы (ваши друзья) вели себя при этом?
- Что чувствовали, о чем думали?
- Появлялись ли у вас в этот период мысли о смерти?
- Как вы считаете, почему человек, когда ему плохо, начинает думать о смерти? Можно ли помочь ему выйти из этого состояния?

### 2. Что нужно знать о суициде

Для того чтобы правильно и своевременно оказать помощь человеку, который собирается совершить самоубийство, нужно располагать основной информацией о суициде и суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации об этом явлении, которая распространяется гораздо быстрее достоверной информации. В ходе нашей беседы вы получите сведения о суициде и узнаете правила поведения, которые необходимы для оказания эффективной помощи другу или знакомому, оказавшемуся в беде.

Итак, что необходимо знать о суициде.

**1) Обычно суицид не происходит без предупреждения.** Большинство людей, которые пытаются покончить с собой, почти всегда каким-либо образом предупреждают о своем намерении: говорят или делают что-то такое, что служит намеком, сигналом о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. Не делятся с окружающими своими планами расставания с жизнью лишь немногие. Обычно кто-либо из друзей все же оказывается в курсе дела.

**2) Суицид можно предотвратить.** Распространено мнение, согласно которому помешать человеку, который принял решение расстаться с жизнью, уже невозможно. Считается также, что, если ему не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова до тех пор, пока не добьется своего. В действительности же, молодые люди, как правило, пытаются покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляет опасность для самих себя лишь

в продолжение короткого промежутка времени: от 24 до 72 часов. Если в это время кто-то вмешается в их планы и окажет им помощь, то они уже больше никогда не будут покушаться на свою жизнь.

**3) Суициденты чаще всего психически здоровы.** Поскольку в обществе суицидальное поведение принято считать ненормальным и нездоровым, многие ошибочно полагают, что суициденты не в себе. При этом их путают с психически больными людьми. Есть даже точка зрения, в соответствии с которой суициденты опасны не только для самих себя, но и для других. Да, они могут вести себя как психически нездоровые люди, однако это не является следствием психического заболевания, а их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на самих себя.

**4) Тот, кто говорит о суициде, обычно совершает его.** По статистике, из десяти покушавшихся на свою жизнь подростков семеро делились с другими своими планами. Тем не менее в обществе часто отмахиваются от тех, кто говорит о суициде. «Шутит, наверное, — думаем или говорим мы. — Делает вид» — или: «Говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» и т. п. Не рискуйте жизнью вашего друга: раз он заговорил о самоубийстве — значит, это серьезно.

**5) Суицид — не просто способ обратить на себя внимание.** Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова человека о том, что он хочет покончить с собой. Им кажется, что этим он просто пытается обратить на себя внимание или что ему что-то нужно. Действительно, если ваш знакомый заговорил о самоубийстве, он хочет привлечь ваше внимание. Вместе с тем при этом он, скорее всего, не шутит. Какие уж тут шутки! Если вы — настоящие друзья, то в этой ситуации не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе ваше внимание. Нужно обратить внимание на то, что именно он говорит, а не рассуждать о том, чем он руководствуется, говоря о суициде. Значит, он решился на отчаянный шаг! Даже если подросток просто «делает вид», желая обратить на себя внимание, такое поведение свидетельствует о том, что у него что-то стряслось. Нужно прислушаться к его словам и серьезно отнестись к его угрозам.

**6) Склонные к суициду подростки считают свои проблемы серьезными.** Все люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию: то, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, вы согласитесь с тем, что взгляды на жизнь у детей и взрослых обычно различаются. То, что для одних ужасно, для других — ерунда, и наоборот. Например, у подростка плохое настроение из-за того, что он поссорился со своим лучшим другом, а родители говорят: «Подумаешь, у тебя и без него друзей хватает». По-разному смотрят на жизнь не только родители и дети, даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения на одни и те же вещи. То, что для одного здорово, для другого — паршиво, а для третьего — нормально.

**7) Суицид — следствие не какой-то одной неприятности, а многих.** Всем известно выражение о том, что последняя капля может переполнить чашу терпения. Причины, ведущие к суициду, подобны каплям, заполняющим чашу терпения. Каждая капля сама по себе — ничто. И двум, и десяти каплям не заполнить чашу доверху. А вот если этих капель не десять и даже не сто, а многие тысячи, то в какой-то момент чаша терпения переполнится. Обычно люди не совершают самоубийство из-за какой-то одной неприятности. Большей частью уйти из жизни пытаются из-за серии неудач.

**8) Самоубийство может совершить каждый.** Предотвращать суицид было бы проще, если бы его совершали только определенные подростки, но, к сожалению, установить тип суицидоопасного подростка невозможно. Дети из богатых семей подвержены суицидальному настроению ничуть не меньше, чем из семей нуждающихся. Суицид совершает не только тот, кто плохо учится и ни с кем не ладит, но и тот, у кого нет видимых проблем ни в школе, ни дома. Благополучие — вовсе не показатель, гарантирующий защиту от суицида. Важно не то, насколько благополучен человек, а то, что он говорит, делает и чувствует.

**9) Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск попытки покончить с собой.** Самоубийство подростка, который вроде бы уже вышел или выходит из кризиса, для многих становится полной неожиданностью. Однако совершивший суицидальную попытку человек возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно и дают о себе знать, вот почему этот этап наиболее опасен. Когда все опекавшие подростка люди вновь займутся своими делами, у него может возникнуть ощущение, что от него все отвернулись, и тогда в голову снова придет мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы вернуть внимание окружающих. В этом случае окружающим следует быть настороже.

Помните: вы можете предотвратить самоубийство! От заботливого, любящего человека, который находится рядом, зависит многое — он может спасти жизнь потенциальному суициденту.

Представьте, что кто-то из друзей поделился с вами своей тайной — сказал, что хочет покончить с собой. Согласитесь, если бы он не доверял вам, то и не делился бы с вами такой информацией. Возможно, он заговорил с вами об этом как раз потому, что не хотел умирать, и в качестве доверенного лица выбрал именно вас, потому что верил, что вы сможете понять его.

### **3. Как распознать признаки суицида**

Нужно обращать внимание на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно подает предупреждающие знаки о том, что нуждается в помощи.

**Угроза совершить суицид.** Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни.

**Словесные предупреждения.** Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»;
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»;
- «Лучше умереть!»;
- «Пожил — и хватит!»;
- «Ненавижу свою жизнь»;
- «Ненавижу всех и все!»;
- «Единственный выход — умереть!»;
- «Больше не могу!»;
- «Больше ты меня не увидишь!»;
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»;

- «Если мы больше не увидимся, то спасибо за все»;
- «Выхожу из игры. Надоело!».

**Резкие изменения в поведении.** Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помните: мы ведем себя в зависимости от того, что чувствуем в данный момент. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции.

**Тяжкая утрата.** К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей, братьев, сестер. После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни. Некоторые вообще не могут себе представить, как будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

**Раздача ценных вещей.** Люди, которые собираются уйти из жизни, часто раздают вещи, которые много значат для них. Если ваш друг подумывает о том, чтобы совершить суицид, он может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты...

**Приведение дел в порядок.** Одни суицидальные люди перед смертью раздают свои любимые вещи, другие приводят в порядок дела: кидаются убирать дом, спешат расплатиться с долгами, садятся за письмо, на которое следовало ответить давным-давно, или возвращают вещь, когда-то взятую у приятеля, разбирают бумаги в письменном столе... Казалось бы, в этих поступках нет ничего подозрительного и необычного, однако в сочетании с другими предупреждающими знаками такая дотошность может означать, что человек не собирается надолго задерживаться в этом мире. Особенно нужно быть настороже, если он заведет с вами разговор о завещании, морге, крематории и похоронах, проявит интерес к похоронным ритуалам.

**Агрессия, бунт и неповиновение.** Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены на родителей, учителей или друзей, которые чем-то не угодили им, обидели, не оправдали ожиданий. Бывает, что они злятся на самих себя и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

Некоторые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут начать много курить и пить, употреблять наркотики либо совмещать их с алкоголем.

**Потеря самоуважения.** У подростка, который утратил самоуважение, как правило, потерянный вид: спина, как вопросительный знак, в глаза собеседнику не смотрит, обреченно произносит фразы типа: «Ничего у меня не получается», «Какой я дурак!», «Никому я не нужен» и т. п. Самое ужасное, что он действительно так думает. Создается такое впечатление, будто он совершенно не верит, что кто-то относится к нему иначе. Ему кажется, что он аутсайдер и неудачник, что у него ничего не получается и никто его не любит. При этом у него вполне может возникнуть мысль о том, что лучше умереть.

Запомните эти предупреждающие знаки!



**Обсуждение:** знаете ли вы, какие проблемы и ситуации чаще всего становятся причиной суицидальных попыток у детей (подростков)?

#### 4. Причины суицидальных попыток у детей (подростков)

Приведем лишь некоторые из известных проблем и ситуаций, которые становятся причиной суицидов или суицидальных попыток:

- смерть близкого родственника;
- нежелательная и несвоевременная беременность;
- проблемы с родителями;
- потеря слуха, зрения, приобретенные физические дефекты;
- несданный экзамен;
- ссора с любимой девушкой или любимым юношей;
- отсутствие успеха у лиц противоположного пола;
- неудачная попытка попасть, например, в сборную школы по легкой атлетике;
- проблемы с наркотиками;
- нетрадиционная сексуальная ориентация.

**Обсуждение:**

- Нужно ли знать признаки суицидального поведения? Если да, то для чего?
- По каким признакам можно понять (догадаться), что человек собирается совершить суицид?

#### 5. Как помочь

**1) Подбирайте ключи к разгадке суицида.** Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытке самоубийства, депрессию, значительные изменения в поведении или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.

Уловите проявление беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительно выше вероятность предотвратить самоубийство.

**2) Принимайте суицидента как личность.** Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен решиться на самоубийство.

Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства, действуйте в соответствии с собственными убеждениями. Опасения по поводу того, что вы преувеличите потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

**3) Установите заботливые взаимоотношения.** Для человека, который чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого друга (знакомого) являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося.

**4) Будьте внимательным слушателем.** Суициденты страдают от сильного чувства отчуждения, в силу чего не настроены принимать советы других. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят («У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить» и т. п.). Если человек страдает от депрессии, то он больше нуждается в том, чтобы выговориться самому, нежели слушать других.

**5) Не спорьте.** Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше других людей, тебе следует благодарить судьбу за это!» Подобный ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение проблемы, вызывая у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, близкие порой способствуют обратному эффекту. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять самого человека.

**6) Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис — это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет собеседника к подобной мысли, если у него не было ее ранее. Наоборот, если он думает о самоубийстве и наконец находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить с ним эту запретную тему, то часто испытывает облегчение, получая возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

**7) Не предлагайте неоправданных утешений.** Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Да ладно тебе, у всех такие же проблемы!» — поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Подобные выводы лишь минимизируют, уничижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

**8) Предложите конструктивный подход к решению проблемы.** Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается для него позитивно значимым, что он еще ценит.

Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет, например, о самом лучшем времени в его жизни, особенно следите за глазами человека.

Попробуйте выяснить, что из имеющего для него значение достижимо, какие люди продолжают его волновать и не возникло ли какой-либо альтернативы теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не появился ли луч надежды...

**9) Вселяйте надежду.** Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень важно сосредоточиться на том, что говорят или чувствуют люди с суицидальными наклонностями. Когда беспокоящие их скрытые мысли выходят на поверхность, все беды кажутся менее фатальными, а проблемы более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я по-прежнему не знаю, как разрешить эту ситуацию, но теперь, когда мои затруднения мне ясны, я чувствую, что еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве, поэтому основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно укрепить душевные силы человека, внушить ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

**10) Оцените степень риска самоубийства.** Постарайтесь определить серьезность намерений по поводу самоубийства. Они могут существенно различаться: от мимолетных, расплывчатых мыслей о возможности покончить с собой до запланированного суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

**11) Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь рядом как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не минует кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

**12) Обратитесь за помощью к специалистам.** У суицидентов сужено поле зрения и наблюдается своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии нарисовать полную картину урегулирования проблем, которые кажутся нерешаемыми. Первая просьба часто состоит в том, чтобы оказать им помощь. При всех благих намерениях просто может не хватать умения и опыта действий в подобной ситуации, кроме того, порой трудно удержаться от излишней эмоциональности.

**13) Окружите заботой и поддержите.** Даже если критическая ситуация миновала, специалистам или членам семьи суицидента нельзя расслабляться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение состояния людей с суицидальными наклонностями часто принимают повышение их психической активности. Иногда накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Однако такие поступки могут свидетельствовать о намерении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно будет покончить с собой. Статистика свидетельствует о том, что половина суицидентов совершает самоубийство не позднее чем через три месяца после начала душевного кризиса.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко решаются окончательно, даже когда кажется, что худшее уже позади. Поэтому никогда не следует обещать суициденту полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что нужно все держать в тайне. Еще раз напомним, что, подавая сигналы о совершении возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока он не адаптируется в жизни.

Теперь вы знаете очень много чрезвычайно важного о суициде. Это должно помочь вам правильно понять происходящее в кризисных ситуациях.

---