

## Алгоритм действий в ситуации угрозы совершения суицида

- \*Распознать эмоциональную реакцию
- \*Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)
- \*Обеспечить психологическую поддержку
- \*Обратиться за помощью
- \*Создать безопасную поддерживающую среду

### 1. Распознать эмоциональную реакцию

<b>Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события</b>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих: кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Удалить зрителей.</li> <li>-Внимательно слушать, кивать поддакивать.</li> <li>-Обращаться по имени.</li> <li>-Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами.</li> <li>-Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.</li> <li>-Дать человеку отдохнуть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать)</li> <li>-Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция.</li> <li>-Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание.</li> <li>-Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».</li> </ul>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции.</p>

<b>Гнев, агрессия - произвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека.</b>			
Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Говорить спокойно.</li> <li>-Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».</li> <li>-Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»</li> <li>-Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).</li> <li>-Не угрожать, не запугивать.</li> </ul>	<p>Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства</p> <p>Помогаем выразить эмоциональную боль.</p>

**Тревога** – возникает при неопределенности в кризисной ситуации

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться.</p> <p>Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.</p> <p>Тревога может быть вызвана недостатком информации.</p>	<p>-Постараться разговаривать человека и понять, что именно его тревожит.</p> <p>- Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.</p> <p>- Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную деятельность, связанную с происходящими событиями.</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.</p> <p>-Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить.</p>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность.</p>

**Плач, слезы, печаль** - реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции, показатель того, что процесс переживания начался

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении. Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием.</p>	<p>- Сесть рядом</p> <p>-Дать выплакаться</p> <p>-Выражать поддержку, сочувствие.</p> <p>-Дать возможность говорить о чувствах.</p> <p>-Слушать, поощрять к высказываниям.</p> <p>- Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом.</p>	<p>-Не пытаться останавливать слезы</p> <p>-Не успокаивать</p> <p>-Не убеждать не плакать</p> <p>-Не задавать вопросы.</p> <p>-Не давать советы.</p> <p>-Не считать слезы проявлением слабости</p>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы. Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью.</p>

**Нервная дрожь** – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время.

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
<p>Неконтролируемая реакция, человек не может сам прекратить дрожь.</p> <p>Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы).</p> <p>Дрожь может продолжаться до нескольких часов.</p>	<p>-Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд).</p> <p>-Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.</p> <p>-Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна)</p>	<p>-Не оставлять человека одного.</p> <p>-Не обнимать, не прижимать его к себе.</p> <p>-Не укрывать чем-то теплым.</p> <p>-Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки.</p>	<p>Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний.</p>

**Страх** - возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция, которая оберегает от рискованных опасных поступков

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль поведения. Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и действовать. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Положить руку себе на запястье, чтобы ребенок ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).</li> <li>-Дышать глубоко и ровно.</li> <li>-Побуждать дышать в одном с Вами ритме.</li> <li>- Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится.</li> <li>-Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие.</li> <li>-Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.</li> </ul> <p>При сильном страхе приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно;</li> <li>-отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Не оставлять человека одного.</li> <li>-Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.</li> <li>-Не говорить банальные фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен).</li> </ul>	Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы.

**Апатия** – «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить

Как проявляется	Что делать	Что не делать	Зачем мы это делаем
Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».</li> <li>- Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.</li> <li>-Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные обстоятельства.</li> <li>- Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.</li> <li>-Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Не выдергивать человека из этого состояния.</li> <li>-Не просить взять себя в руки.</li> <li>-Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен».</li> </ul>	Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние. Предотвращаем депрессию.

2.Оказать экстренную доврачебную помощь (при необходимости)

Помните: у Вас нет времени на преодоление собственного эмоционального шока, нужно действовать быстро:

- вызвать помощь по телефону 112.

- Попытайтесь оказать первую доврачебную помощь:

- 1) остановить кровотечение (на вены наложить давящую повязку, на артерии (пульсирующая алая струя) - жгут выше раны);
- 2) при повешении часто травмируются шейные позвонки, потому, после того как пострадавшего вынули из петли, надо избегать резких движений;
- 3) если нет пульса, проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание до прибытия бригады скорой помощи;
- 4) при отравлении - вызвать рвоту, если человек в сознании!  
- при бессознательном состоянии - следить за проходимость дыхательных путей и повернуть голову набок, чтобы не запад язык;  
- если пострадавший может глотать, принять 10 таблеток активированного угля;
- 5) если пострадавший в сознании - необходимо поддерживать с ним постоянный!!! контакт, психологически не оставляя его одного!!!

### **Обеспечить психологическую поддержку**

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

- Кто в твоём близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией?

От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом?

(Вначале необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону).

Но даже если разрешение не будет получено, попытайтесь найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

### **Обратиться за помощью**

- Скорая помощь 112.
- Директор
- Полиция