**Подростковый суицид: советы близким**

**1. Быть внимательным слушателем**. Люди, планирующие суицид, страдают от отчуждения и нуждаются в обсуждении своей боли. Постарайтесь дать ему возможность больше выговориться самому, нежели беседовать с ним.

**2. Не спорьте**. Близкие часто говорят: «Ты не прав, ведь ты же живешь гораздо лучше других...», что блокирует дальнейшее обсуждение и усиливает подавленность.

**3. Задавайте вопросы.** Лучший способ вмешаться в кризис — задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если ее не было. Наоборот, когда человек думает о самоубийстве и находит того, кому небезразличны его переживания, он часто чувствует облегчение

**4. Предложить конструктивный выход.** Вместо:«Подумай, как больно ты сделаешь близким», — попросите поразмыслить об альтернативе решения, которые еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить: что остается позитивным для близкого в этой жизни, что он еще ценит? Кто те люди, которые продолжают его волновать?

**5. Найти правильные слова.** Не стоит утешать мужчину, переживающего из-за финансового кризиса, сентенциями «Не бойся, я тебя прокормлю». Это удар по больному! Теперь он будет вынужден побираться? Лучше сказать: «Я помогу тебе первое время». Человек должен понять, что в него верят.

**6. Обратитесь к специалистам.** Близким может не хватить умения и опыта, чтобы удержать человека от суицида - может помешать излишняя эмоциональность. Не следует недооценивать помощь психиатров или психологов.

**Всем родителям! От отца, потерявшего сына-подростка (**А. Мариенгоф)

* "**Никогда не забывайте,** что дети очень скрытны, закрыты. Закрыты хитро, тонко, умело, упрямо. И особенно для родителей. Даже если они с ними дружат. Почему закрыты? Да потому, что они дети, а мы - взрослые. Два мира".
* "**Отцы, матери, умоляю вас:** читайте дневники ваших детей, письма к ним, записочки, прислушивайтесь к их телефонным разговорам, входите в комнату без стука, ройтесь в ящиках, шкатулочках, сундучках. Умоляю: не будьте жалкими трусливыми интеллигентами! Не бойтесь презрительной фразы вашего сына или дочери: "Ты что, шпионишь за мной?" Это шпионство святое.