**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО РЯДОМ С ЧЕЛОВЕКОМ, СКЛОННЫМ К СУИЦИДУ:**

* не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
* доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
* не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
* дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
* сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
* говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
* постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
* убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
* не предлагайте упрощенных решений;
* дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
* помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
* помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
* при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
* помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Подростку в 12-16 лет приходится сталкиваться сразу с несколькими серьезными задачами:

* освоиться со своим стремительно меняющимся телом, осознать и принять собственную сексуальность,
* занять подобающее место в среде сверстников, испытать свои силы и способности, выбрать свой интерес в жизни, определиться с планами на будущее.

Любая из этих задач может оказаться травмирующей при неблагоприятном стечении обстоятельств. А подросток часто реагирует очень болезненно на трудности и неудачи.

Вместе с тем не любая неудача сразу приводит к депрессии. Огорчения, разочарования, обида, печаль — важные составляющие эмоционального опыта любого человека. Способность переживать различные чувства, не избегая их и не разрушаясь от этого, является залогом душевного здоровья. И важно найти оптимальную меру родительской вовлеченности в эмоциональную жизнь ребенка

**Что могут сделать родители в такой ситуации**.

*Первое*. Прежде всего, поговорить с подростком. Здесь очень важна честность и искренность. Скажите о своей тревоге и беспокойстве, о том, как вам трудно видеть происходящие с ним изменения. Спросите, можете ли вы чем-то помочь. Если это уместно, расскажите о собственном опыте, когда вы переживали что-то подобное, когда вам было тяжело и тоскливо. Выразите свою готовность и стремление его понять.

*Второе.* Если ваш сын или дочь захотят поговорить с вами о своем состоянии и о причинах такой подавленности, выслушайте очень внимательно и бережно. В этой ситуации им нужно понимание и участие, а не советы и утешения. Не стоит говорить фразы «не стоит из-за этого расстраиваться», «это все ерунда», «забудь», «наплюй». Гораздо лучше сказать: «Это действительно трудно (неприятно, обидно, грустно и т.д.). Неудивительно, что ты огорчен (подавлен, расстроен, переживаешь и т.д.)». Зачастую просто возможность выговориться, когда тебя слушают внимательно и сочувственно, приносит значительное облегчение. И еще — не давайте советов, не пытайтесь разрешить эту ситуацию, если только ваш ребенок сам не попросит об этом. Отнеситесь с доверием и уважением к его способности справиться со сложной проблемой. Практические рекомендации — ценная вещь, однако подростки больше нуждаются в ощущении своей собственной состоятельности. Вы поможете больше, укрепив их веру в себя. Желательно прямо об этом сказать: «Я знаю (верю, чувствую...), ты справишься (преодолеешь это)». Бывают исключения, когда подросток в силу возраста или личных особенностей не в состоянии изменить сложившееся положение вещей. И все же нужно очень тщательно взвесить, насколько ваше вмешательство необходимо, и обязательно обсудить это с самим подростком.

*Третье.* Если ребенок не хочет обсуждать происходящее с вами (это случается довольно часто в силу специфики возраста, а не ваших отношений), подумайте и предложите ему поговорить с кем-то другим, кому он доверяет. Это может быть родственник или знакомый, двоюродный брат, дядя или тренер, учитель. Лучше не настаивать и уж тем более не организовывать встречу помимо желания подростка. А просто предложить это как возможность, позволив ему самому выбрать и человека, и время, и место. Если в ближайшем окружении таких людей не находится, неплохая альтернатива — обратиться за консультацией к психологу. Опять-таки лучше, если он сделает это сам. В крупных городах вариантов много — есть центры, платные и бесплатные, множество специалистов. В небольших городах найти помощь труднее, но возможности телефонной и интернет-связи облегчают процесс.

В случае если все вышеперечисленные признаки сильно выражены и наблюдаются уже давно, необходима консультация квалифицированного специалиста (психолога, психотерапевта, психиатра).

*Четвертое.* Проводите с подростком больше времени, больше общайтесь, расскажите о своих делах, обсудите что-то для обоих интересное, подумайте о деятельности, которая вас двоих могла бы увлечь. Очень важно, чтобы сын или дочь чувствовали ваше участие, любовь и понимание, которые не требуют слов и больше проявляются в интонациях, эмоциональном настрое, в простых бытовых действиях.

Так или иначе, подавленность, депрессивные настроения знакомы почти всем, и почти всем удается справиться и пережить такие состояния. В большинстве случаев для этого достаточно, чтобы рядом были чуткие, тактичные, любящие люди.