**Выслушав человека, ты можешь**

**спасти ему жизнь!**

(памятка для учащихся)

Если вы знаете кого-нибудь, кто собирается покончить жизнь самоубийством, или подозреваете у этого человека склонность к суициду, то вы можете элементарно помочь ему сохранить жизнь, ***просто выслушайте его!***

Да, очень часто люди, которые собираются покончить с собой, думают, что они никому не нужны, у них нет выбора, и о них никто не заботится.

Когда вы слушаете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем. Вы даете ему понять что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже приведем простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

***Делать:***

* Направьте все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете;
* Скажите ему, что вам не все равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе;
* Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека.

***Чего не стоит делать:***

* Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника;
* Давать советы, о которых вас не просили;
* Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки);
* Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой).

***Главное:***

***1 Не будьте безразличны,***если рядом с вами находится человек, переживающий психологический кризис, испытывающий душевную боль, говорящий и думающий о самоубийстве, проявите сочувствие, окажите моральную поддержку, попробуйте поговорить по душам;

***2 Обязательно скажите об учащемся, пребывающем в кризисном состоянии,*** кому-то из взрослых, кому вы доверяет (это могут быть родители, куратор учебной группы, психолог, педагог социальный и т.д.) и мы начнем действовать, чтобы предотвратить попытку суицида, оказать вашему товарищу психологическую и другую необходимую помощь;

***3 Не будьте самонадеянны,*** не пытайтесь решить такую сложную проблему как предотвращение суицида самостоятельно, иногда это не под силу даже взрослым, только сообща мы сможем предотвратить непоправимое и помочь тому, кто с нами рядом, переживает сильнейшую душевную боль и жизненный кризис;

***4 Бережно и внимательно относитесь к своим друзьям и родным***, своему здоровью, всегда задумывайтесь о своих поступках и их последствиях.

***Желаю вам здоровья, душевного покоя, удачи и успехов!***