**Суицидтік мінез-құлықтың алдын алу – маман кеңесі**

Суицид – бұл өте күрделі және көптеген себептерден туындайтын құбылыс. Ата-ана өз баласына сауатты көмек көрсету жолдарын білсе осы жағдайдың алдын алу мүмкіндігі жоғары.



**Баламен әңгіме барысында:**

**Қамқорлық қарым-қатынас орнату.** Өзін-өзі өлтіру сияқты мәселені шешуде біржақты жауап болмайды. Жанынан безген адамды қабылдауға міндеттісіз. Оған ерекше көңіл қойып, қолдау көрсетуіңіз қажет.

**Айтқандарын мұқият тыңдау**. Жабығуға ұшыраған адаммен әңгімелесу барысында, оның өзін сөйлетуге тырысу, оның ішкі сырын ақтаруға жетелеу керек. Сіз тыңдап, түсіну арқылы оған баға жетпес көмек көрсетесіз. Кей сәтте үнсіз, жай ғана жанында отырғаныңыздың өзі оның жанын түсінгеніңіздің дәлелі ретінде медеу болады.

**Сұрақтар қою**. Суицидентке көмек беру үшін оның ойлары мен ішкі сезімдерінен жауап іздеп, «Басқаша айтқанда, сен былай демексің ғой ...» деген сияқты сөздермен оларды қайталап айту арқылы, жауаптарды нақтылап отыру керек.

**Орынсыз жұбатпаңыз. Жаттанды сөздерден аулақ болыңыз!**

Конструктивті амалдарды ұсыныңыз. «Сенің түріңнен абыржу байқалады, егер сен ішкі сырыңмен бөліссең, мен сені түсініп, көмектесуге тырысып көремін» деп айту өте маңызды.

**Үміт отын жағыңыз**. Мазалайтын ойлар сыртқа шыққан кезде бақытсыздықтың беті қайтқандай болады. Сарыуайымға салынған адам: «Бұл мәселені қалай шешуге болатынын әлі де түсіне алар емеспін. Дегенмен, қиындықтың себебін түсінген соң, тығырықтан шығар жолды көргендеймін, үмітім қайта жанды» деген ойға келеді.

**Суицид қаупінің дәрежесін бағалаңыз**. Өз-өзіне қол салу идеясы өткінші ойдан бастау алып, әртүрлі өлу мүмкіндіктері туралы келіп кететін ойлар арқылы шарықтап шыңына жетуі ғажап емесі анық. Осы орайда, дәрілерді, қару немесе өткір заттарды көзден таса жерге қою керек.

**Жоғары суицидтік қауіп бар жағдайда адамды жалғыз қалдырмаңыз.** Онымен ұзағырақ болуға тырысыңыз. Бірге болуға мүмкіндік болмаса, күйзеліс шешілгенше және көмек келгенше, басқа біреуден жеткіншектің қасында бола тұруын өтініңіз. Қолдау көрсетіп, көмек беруге жауапты екеніңізді есте сақтаңыз.

**Мамандардың көмегіне жүгініңіз**. Суициденттердің көру аясы тар, өзіне тән туннельдік санасы болады. Жағдай ушыққан кезде суицидентке көмек берудегі жалғыз балама – оны психиатриялық ауруханаға жатқызу. Кешеуілдеу қауіпті болуы мүмкін.

**Қамқорлық пен қолдау жасауды тоқтатпаудың маңыздылығы.** Шиеленіс сейілген кезде, ата-аналар немесе жанұя мүшелері алаңдаудан айыға бастайды, өздерін еркін ұстап, босаңсиды. Дегенмен, қолдап, қуаттауды тоқтатпай, оның өмірге бейімделуі үшін барлық жағдай жасау қажет.