**Кураторам, которые могут столкнуться**

**с ситуацией суицидального поведения студента:**

обозначение Республиканского центра психологической помощи

ул.Чюрлёниса д.3 (ст.м.Петровщина здание общежития БГПУ №8)

**+375 (17) 300-10-06**

1. **Человек, который говорит о самоубийстве ищет помощь или поддержку.** Люди, думающие о самоубийстве, нередко находятся в состоянии депрессии, испытывают тревогу и безнадежность и могут полагать, что другого выбора у них нет.
2. **В большинстве случаев самоубийству предшествуют предупреждающие знаки**, вербальные или поведенческие. Безусловно, иногда самоубийства совершаются неожиданно. Но **важно знать, какими бывают предупреждающие знаки, и вовремя обращать на них внимание**.
3. **Суицидально настроенные люди часто колеблются в своих намерениях** и не до конца уверены в своем желании умереть. Человек может совершить импульсивных поступок, предприняв попытку суицида, и умереть спустя несколько дней, хотя он хотел бы остаться в живых. **Эмоциональная поддержка в нужный момент может предотвратить самоубийство**.
4. **Повышение суицидального риска** нередко носит преходящий характер и **связано с конкретной ситуацией**. Суицидальные мысли могут вернуться, но они не являются чем-то постоянным, и человек, ранее имевший суицидальные намерения и совершавший попытки самоубийства, может прожить долгую жизнь. **Важно! Не накаляйте обстановку**.
5. **Суицидальное поведение указывает на крайне тяжелое эмоциональное состояние**, но вовсе не обязательно на психическое расстройство. Многие люди, страдающие психическими расстройствами, не склонны к суициду, и не все кто добровольно уходит из жизни, имеют нарушения психического здоровья.
6. **Люди, имеющие суицидальные мысли, не знают, с кем поделиться**. Открытый разговор не поощрит суицидальное поведение, а откроет для человека иные возможности или даст ему время еще раз подумать о своем решении, предотвращая таким образом самоубийство.