

Признаки суицидального поведения включают:

1. Планирование или выражение желания убить себя или другого человека.
2. Агрессивное поведение или внезапное чувство спокойствия.
3. Потеря связи с реальностью (психоз), чрезмерная тревожность, слуховые галлюцинации с приказами, как поступать.
4. Разговоры, письма или рисунки на тему смерти, включая написание предсмертных записок, разговоры о предметах, которыми можно нанести физический вред, например, таблетки, оружие или ножи.
5. Постоянное желание остаться наедине.
6. Раздача личных вещей.

К признакам суицидального поведения у детей и подростков также относят: стремление убежать.

Опасное для жизни поведение, например, стремление встать на подоконник.

К факторам, увеличивающим риск суицидального поведения, относят:

1. Предыдущие попытки совершить самоубийство.
2. Случаи самоубийства в семье.
3. Наличие депрессии или других психических заболеваний.

Любое упоминание о самоубийстве должно восприниматься со всей серьезностью.

Психологическое консультирование

Психологическое консультирование — профессиональная помощь клиенту в поиске разрешения его проблемной ситуации. Психологическое консультирование ориентировано на **психически здоровых** людей, попавших в сложную жизненную ситуацию или желающих улучшить качество жизни.

Цель психологического консультирования — помочь клиенту в решении его проблемы. Осознать и изменить малоэффективные модели поведения, для того, чтобы принимать важные решения, разрешать возникающие проблемы, достигать поставленных целей, жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Психолог помогает человеку найти свои внутренние ресурсы, осознать ранее подавленные переживания и стереотипы поведения. На психологической консультации люди понимают причины своих трудностей и учатся с ними справляться.

Существует несколько видов психологического консультирования:

- 1. Интимно-личностное консультирование.** Предполагается работа с внутренними проблемами и состояниями клиента (поиск смысла жизни, повышенная тревожность, сложности во взаимодействии с людьми и т.д.).
- 2. Семейное консультирование.** Сюда относится не только непосредственная работа с парами, но и консультирование в добрачный период, а также

в период развода. Кроме того, сюда же относят консультирование по вопросам детско-родительских отношений, а также взаимоотношений с родителями и родственниками мужа / жены.

3. **Профессиональное консультирование** — это психологическая консультация по вопросам выбора профессии (профориентация).
4. **Организационное (производственное) консультирование** направлено на решение вопросов взаимодействия в коллективе, эффективного управления, мотивации персонала и т.д.

Этические принципы психологического консультирования

Психолог-консультант в своей работе придерживается своеобразного "этического кодекса", соблюдение которого позволяет создать максимально безопасную атмосферу для продуктивной работы с клиентом. Ниже перечислены основные положения "**Этического кодекса психолога**".

- 1. Конфиденциальность.** Любая информация, полученная от клиента, не может быть передана третьим лицам (даже родственникам и друзьям) без предварительного согласия.
- 2. Безоценочное и доброжелательное отношение к клиенту.** Консультант внимательно слушает клиента, стараясь понять его и принимая таким, какой он есть, не давая собственных оценок совершённым действиям.
- 3. Ориентация психолога на нормы и ценности клиента,** а не на социально принятые нормы и правила, что может позволить клиенту быть искренним и открытым.
- 4. Отсутствие советов и готовых решений.** Психолог помогает клиенту найти оптимальный для него выход из сложившейся ситуации. Но при этом никогда не даст готовых "рецептов" как поступить.
- 5. Разграничение личных и профессиональных отношений.** Отношения психолога-консультанта и клиента носят особый характер и сами по себе имеют некий терапевтический эффект. Поэтому

присутствие других отношений между психологом и клиентом (дружеских, родственных, рабочих) является крайне нежелательным. По этой причине психологам запрещается консультировать близких друзей, родственников, супругов.

Существует мнение, что человек "должен" сам решать свои проблемы. Это справедливо для тех случаев, когда он действительно способен успешно это делать. Однако следует помнить, что человек вовсе не "должен" оставаться без помощи, когда она ему необходима. Принять психологическую помощь, тем более оказываемую в качестве профессиональной услуги, вовсе не зазорно. Это поступок сильного человека, заботящегося о своем здоровье, хорошем самочувствии и личной эффективности.