

Як почати розмову про самогубство:

заходи протидії суїциду

1. Оберіть слухний час. Переконайтеся, що можете цілковито приділити увагу бесіді, не відволікаючись на телефон або роботу.
2. Почніть з висловлення стурбованості, використовуючи конкретні приклади з власних спостережень. Наприклад: "Останнім часом ти маєш стурбований вигляд і став замкнутим навіть у компанії друзів".
3. Не бійтеся запитати прямо. Головне — не заганняйте людину в глухий кут різкими твердженнями та не змушуйте її займати оборонну позицію. Питання "Тобі трапляються думки про те, щоб заподіяти собі шкоду?" або "Ти коли-небудь думав про самогубство?" допоможуть почати розмову і спрямувати її в потрібний бік.
4. Поцікавтесь, як ви можете допомогти. Ще ніхто не навчився читати думки, тому найкращий спосіб дізнатися, чим ви можете бути корисні в цей важкий час, – запитати прямо.
5. Якщо людина визнає, що схильна до суїциду, то зверніться по допомогу до фахівців. Запропонуйте разом поїхати до лікаря моральної підтримки.

6. Якщо людина заперечує суїцидальні наміри або каже, що не збирається завдавати собі шкоди, то просто нагадайте, що ви поруч і підтримаєте її в разі потреби.