



ПАМ'ЯТКА

ОСТАНОВИТЬ СУИЦИД!



ДЕЙСТВИЕ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СУИЦИДА.

- Постарайтесь удалить потенциального самоубийцу от орудий, при помощи которых он планирует покончить с собой.
- Займите позитивную позицию, постоянно подчеркивайте важность наиболее конструктивных для потенциального самоубийцы вариантов развития событий.
- Говорите спокойно и с пониманием. Спокойствие заразительно!
- Формулируйте вопросы понятно и открыто, помогая собеседнику определить его реальные проблемы и устранить недоразумения.
- Помогите понять ситуацию. Перефразируйте важные мысли: повторяйте его высказывания другими словами, начиная фразу с «Иначе говоря», «Другими словами». Это поможет пострадавшему воспринять ситуацию более адекватно и рационально, уменьшит внутреннее напряжение и боль.
- Упоминайте в разговоре других значимых людей пострадавшего в качестве ресурса.

Пять неправильных приемов в разговоре с потенциальным самоубийцей.

- **Паника.** Спокойствие заразительно. И страх тоже. Если вы спокойны, то и пострадавший успокоится.
- **Нравоучения.** Не имеет значения в данный момент, что думаете вы о смерти и суициде вы сами. Осуждая, вы не решите проблему.
- **Преуменьшение серьезности.** Не преуменьшайте проблему пострадавшего, даже если вам кажется все это пустяком.
- **Жалость вместо сочувствия.** Слишком глубокое погружение в чувства и эмоции не принесет решения проблем, а может еще больше усугубить состояние пострадавшего. Лучше предложите объективность, спокойствие и свежий взгляд на вещи.