

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

- 1)** не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2)** доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3)** не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4)** дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5)** сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- 6)** говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- 7)** постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
- 8)** убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9)** не предлагайте упрощенных решений;
- 10)** дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11)** помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12)** помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13)** при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14)** помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.