

# Як допомогти людині в кризовій ситуації

*(рекомендації, розроблені психологами Дортмундського університету на основі численних інтерв'ю з жертвами нещасних випадків і лікарями швидкої медичної допомоги)*

**Для того, щоб допомогти людині у кризовій ситуації спеціалісти рекомендують:**

- намагайтеся проявляти терплячість і викликати довіру до себе. Коли співрозмовник почне говорити, він і без ваших порад багато чого побачить по-іншому, зрозуміє і зробить крок у рішенні своєї проблеми. Головне - вміло вислухати;

- проявляйте свій інтерес і розуміння. Будьте щирими, дружніми та співчуйте. Обговорюючи проблем співрозмовника, намагайтеся розділити її на частини. Обміркуйте разом варіанти, але уникайте давати прямі поради. У розмові не використовуйте складних та довгих фраз;

- важливо схилити людину до конкретної активної дії. Допоможіть намітити реалістичний план і почати його виконання. Підкресліть, що коли він буде що-небудь робити для виправлення свого становища, його самопочуття покращиться;

- якщо з такою людиною вам доводиться розмовляти довго, то варто пам'ятати і про свій стан і своє здоров'я. Тому необхідно своєчасно виявляти у себе стан напруги та здійснювати релаксацію;

- пам'ятайте про необхідність стежити під час розмови за своїм подихом. Він повинен бути рівним і спокійним, видих повинен бути повним;

- якщо ви виявили у співрозмовника думки про самогубство, то намагайтесь вести розмову таким чином, щоб він замислився про наслідки такого вчинку. Самогубство нічого не вирішує, воно назавжди знищує всі шляхи до якого-небудь рішення.

Можливо, у ході спілкування з людиною, що переживає кризу, у вас періодично буде виникати почуття розгубленості. Вам буде здаватися, що ви нічим допомогти не зможете. Вірте, що людина прагне змінитися.

## **Література:**

Марухина І. В., Сагайдак О. Б. Суїцидальна поведінка неповнолітніх: сутність, причини, профілактика. – Суми, 2009. – 36 с