

## **Як допомогти людині, що вирішила покінчити життя самогубством**

**ВИСЛУХОВУЙТЕ** – «Я чую тебе».

Не намагайтеся втішити загальними словами типу: «Ну, все не так вже й погано», «Вам стане краще», «Не варто цього робити». Дайте людині можливість висловитися. Задавайте питання та уважно вислуховуйте.

**ОБГОВОРЮЙТЕ** – відкрите обговорення планів і проблем знімає тривогу. Не бійтеся говорити про це – більшість людей почувають незручність, говорячи про самогубство, і це проявляється в запереченні або уникненні цієї теми.

**БУДЬТЕ УВАЖНІ** до побічних показників у разі ризику появи суїцидальної поведінки. Кожне жартівливе згадування або загрозу слід сприймати серйозно.

**ЗАДАВАЙТЕ ПИТАННЯ** – узагальнюйте: «Таке враження, що ти насправді говориш...», «Більшість людей замислювалися про самогубство», «Ти коли-небудь думав, як здійснити його?». Якщо ви отримуєте відповідь, переходьте на конкретику. Допоможіть підлітку відкрито говорити і думати про свої наміри.

**ПІДКРЕСЛІТЬ ТИМЧАСОВИЙ ХАРАКТЕР ПРОБЛЕМ** – визнайте, що його почуття дуже сильні, проблеми складні – дізнайтеся, чим ви можете допомогти. Дізнайтесь, хто ще міг би допомогти в цій ситуації.

### **Література:**

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