

ЧТО ДЕЛАТЬ,

если твой друг
или подруга прямо
сейчас собирается
покончить жизнь
самоубийством?

АВТОРЫ

«Изнанка психолога» —
профессиональное сообщество
помогающих практиков

рыба

 РЕЙТИНГ РУНЕТА

что делать, если твой друг или подруга **прямо сейчас** собирается покончить жизнь самоубийством?

ВАЖНО:

Когда ты знаешь, что друг об этом только думает, действия другие.

Итак, он написал тебе или даже позвонил. Скорее всего, тебе страшно и ты не знаешь, что делать.

Помни: ты не волшебник, не спасатель и не психолог. *Ты не отвечаешь за действия другого человека.* Ты можешь попробовать, не более того.

Если друг тебе сообщил, значит, отчасти он сам не хочет всё заканчивать.

ВОТ, ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ:

- ♥ Успокоить себя
- ♥ Отвлечь друга
- ♥ Позвать помощь
- ♥ Тянуть время

**а теперь
подробнее,
что делать**

1

успокой себя. так будет легче помогать

Два глубоких вдоха через нос и длинный выдох через рот. И ещё раз. И ещё. Это успокаивает нервную систему.

Обычно в этой ситуации страшно, ведь тут нужны специалисты, а ты — подросток и не знаешь, что делать.

Помни главное: что бы ни произошло, *твоей вины нет и быть не может*. Ребёнок не несёт ответственность за другого ребёнка.



2

попробуй отвлечь от плана

Острое желание себя убить — это приступ, он пройдёт, а пока попробуем убрать средство самоубийства.

Если друг стоит у окна, поговаривай отойти подальше, лучше в помещение без окон, типа ванной. Если собрался наглотаться таблеток — попроси положить их и уйти в другую комнату.

Способ самоубийства не меняют. Не получится выйти в окно — вены вскрывать не будет.

3

обратись за помощью

Срочно скажи своим родителям или другим взрослым. Любым. Это не предательство, это настоящая поддержка. Взрослые могут вызвать помощь и поддержать тебя. Даже если у вас плохие отношения, они не откажут.

Потом попробуй уговорить друга вызвать помощь. Если он упирается, сделай это сам: *позвони его родителям, в скорую или МЧС (телефон в РФ: 112).*

Для этого нужно знать адрес и контакты:
«Скажи адрес, я помогу»

4

уговаривай пойти к людям

Никто не убивается при других. Неважно, кто это — мама, спящий брат, соседи или даже собака.

*«Кто сейчас рядом?
Посиди рядом с ними»*

Если говорит, кто рядом и есть контакты, сразу позвони или напиши им. Пусть бегут помогать.



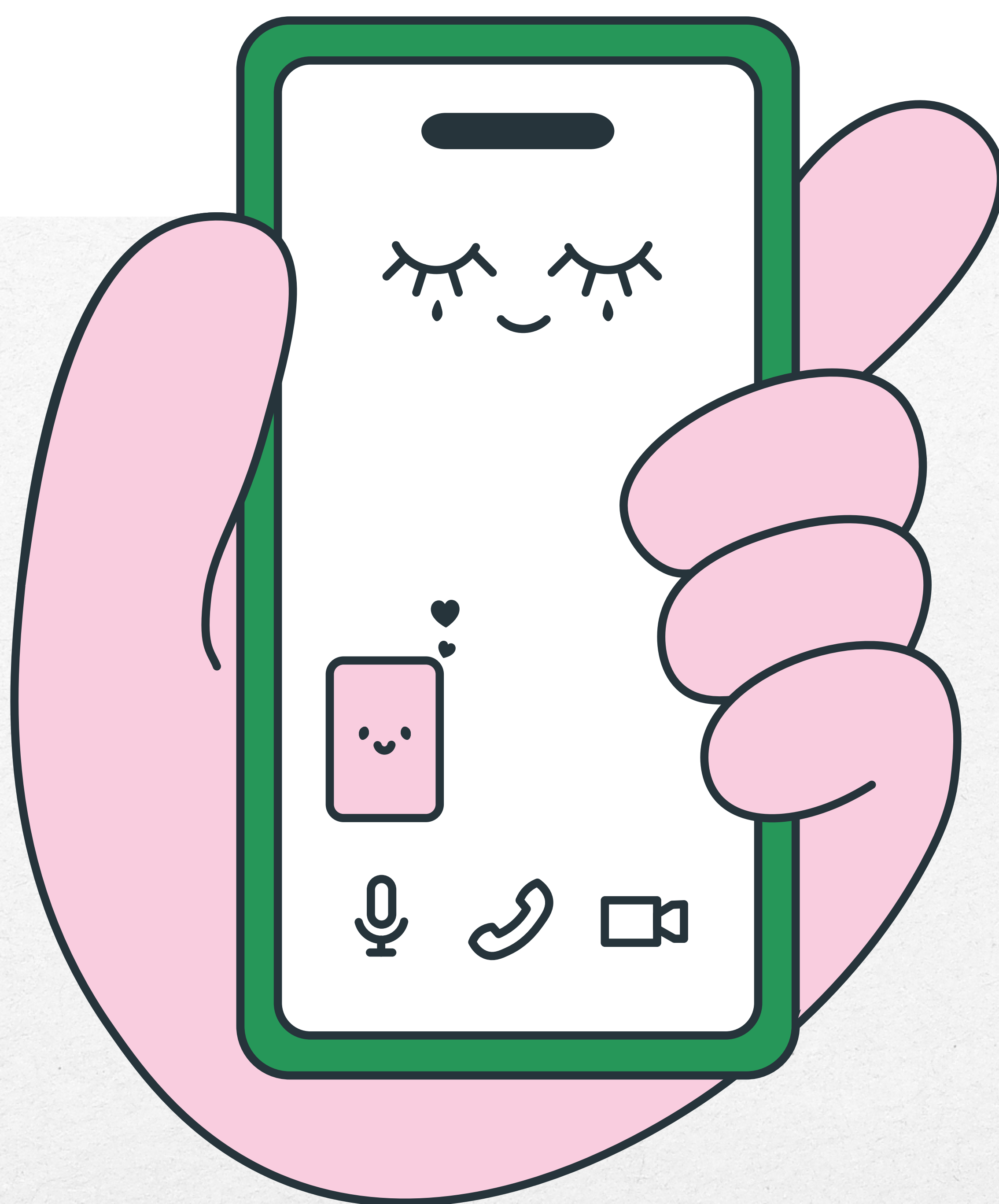
Чем дольше вы на связи, тем больше шансов, что приступ пройдёт. Что ещё можно сделать:

Созвон с видео

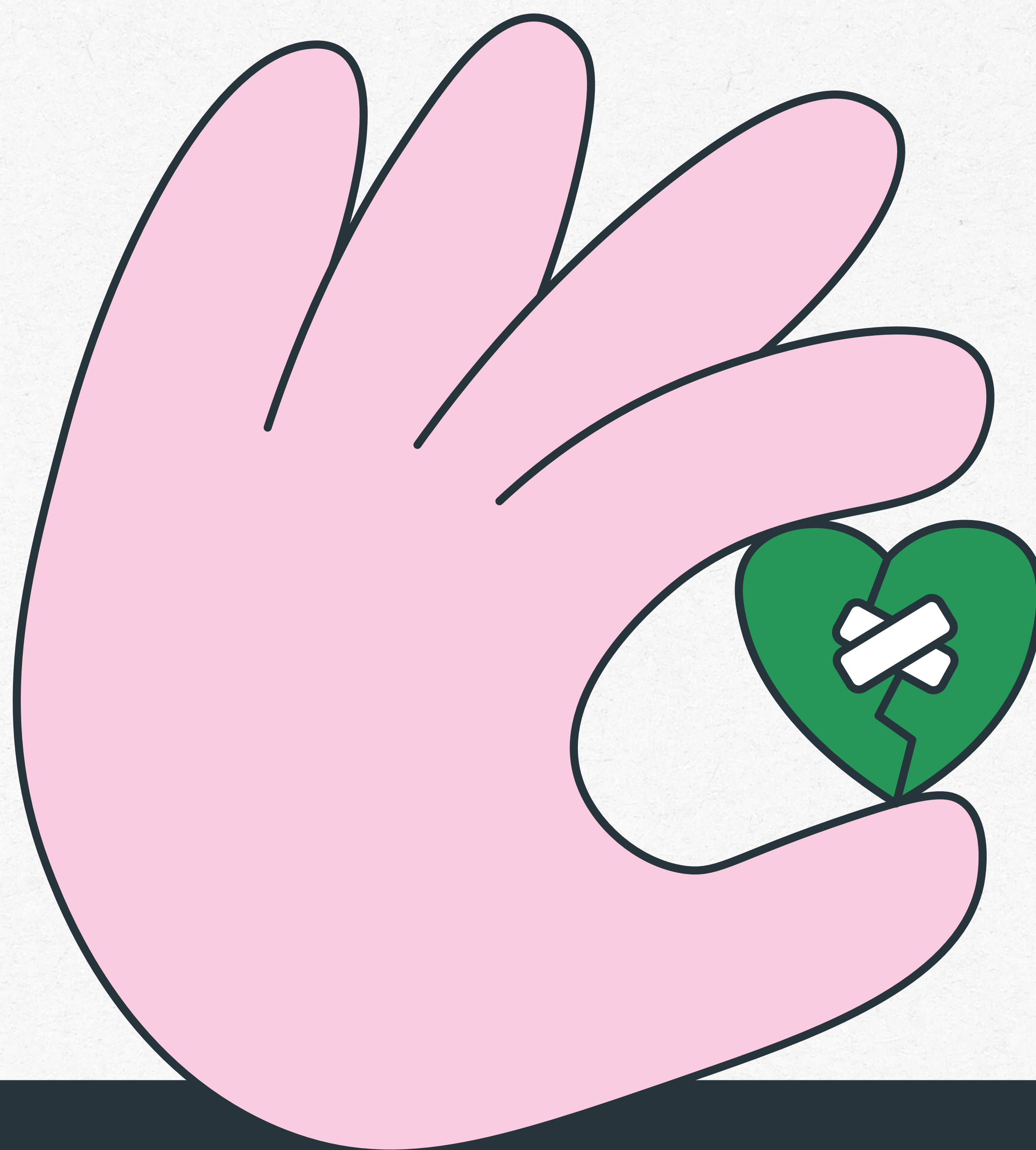
Спроси, что у друга произошло сегодня

Расскажи что-то. Что угодно, лишь бы слушал

Убеди заняться чем-нибудь вместе с тобой. Пусть рисует, скидывает тебе рилсы, пишет гневные письма, слушает музыку, рассказывает сплетни — что угодно, что займёт руки и голову



Ты сделал всё, что мог. Помни: ты не спасатель, не психолог, а подросток, который случайно оказался рядом. Ты не отвечаешь за действия другого человека, что бы он ни решил. Снова вдох-выдох и поговори с кем-нибудь — родителями, друзьями или службой поддержки. От этого станет легче.



срочная психологическая
помощь рф:

8 800 200-01-22

чат поддержки:

<https://1221.chat>

КАК ИМЕННО ГОВОРИТЬ

с тем,
кто собирается
совершить
самоубийство?

как именно **говорить** с тем,
кто собирается совершить
самоубийство

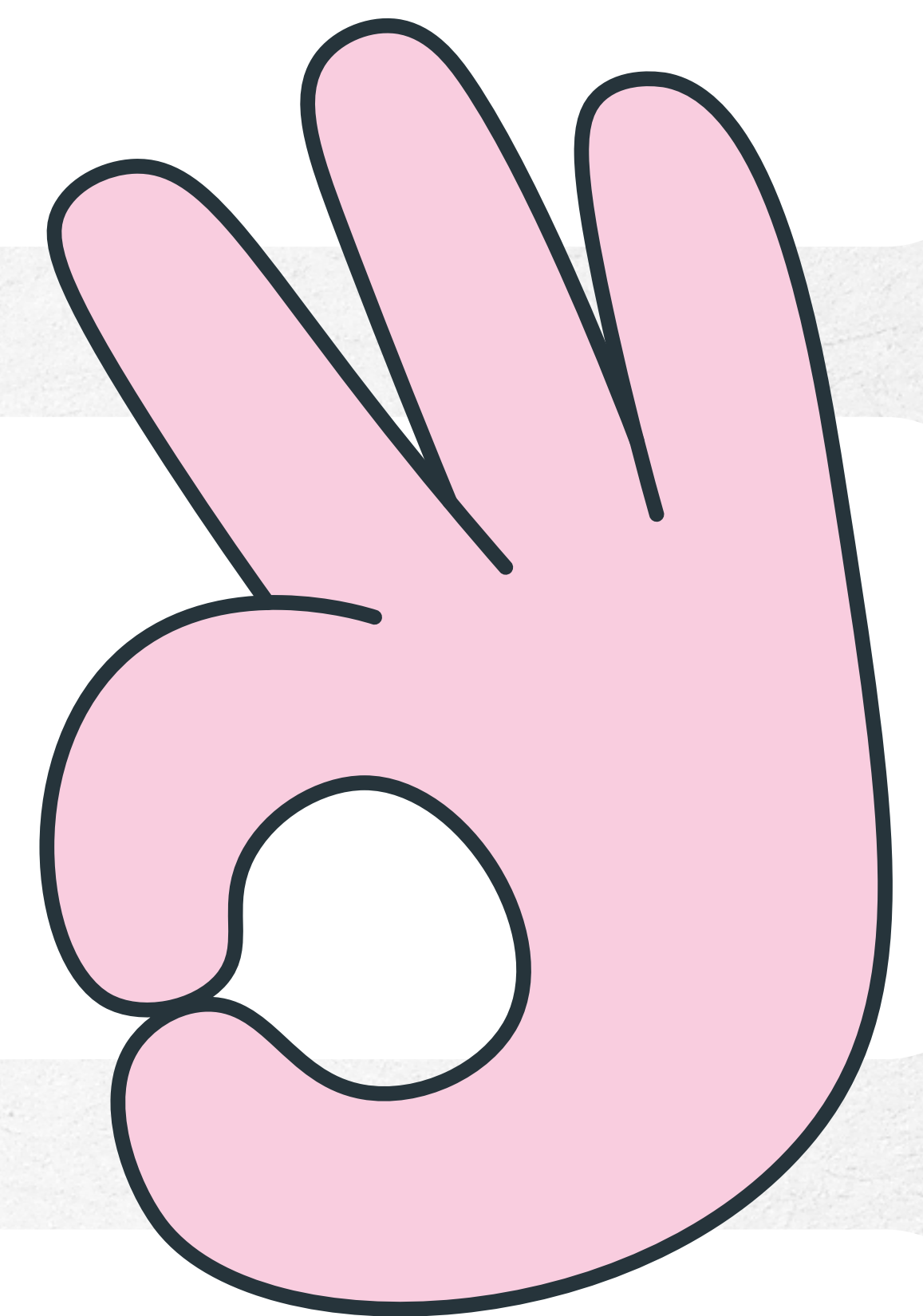
главное —

**РАЗ-
ГОВО-
РИТЬ**

Всё время говори, даже простое «угу»

Сочувствуй. Друг может чувствовать себя одиноко, потому что «его не понимают и людям наплевать»

Поблагодари за откровенность и скажи что-то приятное



Прямо скажи, что суицид не решит проблему, и предложи поддержку

ЧТО МОЖНО ГОВОРИТЬ

Это правда тяжело...

*Тебе плохо, да?
Как я могу помочь?*

*Вот он скотина!
Что он сделал?*

*Ты не виноват,
что так себя чувствуешь*

Не может быть! Расскажи

*Говори, я сейчас
с тобой и буду сколько
потребуется*

Я не хочу потерять тебя...

нельзя!

Отрицать или обесценивать слова

*Чего ты переживаешь
из-за ерунды?
Разве это проблемы?*

Не глупи

Осуждать

Чё ты как тряпка?

Ведешь себя как эгоист!

ты не можешь решить
чужие проблемы,
но можешь быть рядом
и говорить.
не факт, что получится,
но попробовать стоит.

