

## Рекомендации для людей, находящихся рядом с человеком в кризисном состоянии

1. Не стесняйтесь вмешаться, не зависимо от того являетесь ли вы лучшим другом или случайным знакомым, вы можете спасти человеку жизнь. Верьте, что вы можете это сделать.
2. Всегда принимайте всерьез любое упоминание о смерти или суициде, даже в шутливой форме или сделанное как бы между прочим. Ваш интерес не наведет человека на мысль о суициде. Но это может облегчить дистресс человека, потому что вы принимаете это всерьез.
3. Никогда не сохраняйте информацию о каком-либо сообщенном вам суицидальном намерении, даже если человек сообщил вам об этом конфиденциально. Делитесь секретом, спасайте друга.
4. Помните, что люди могут выплескивать на вас свой гнев и, тем не менее, вы обязаны сделать все, что от вас зависит, чтобы помешать им убить себя. Они находятся в кризисном состоянии и их оценке о том, что им нужно, не следует доверять. Возможно, они хотят помощи, но не знают, как попросить ее по-другому.
5. Говорите о том, что «время лечит все раны». Иногда это помогает, а иногда нет. Суицидальные личности чувствуют, что у них не осталось времени.
6. Не говорите потенциально суицидальным людям, что они сумасшедшие, или только пытаются привлечь к себе внимание. Они могут реально нанести себе какое-то увечье, чтобы получить необходимое им внимание.
7. Не говорите суицидальной личности «иди и делай это». У человека есть уже достаточно причин, чтобы не хотеть жить. Невзирая на ваши намерения, ваши советы могут быть восприняты как приглашение к действию.
8. Не изображайте любителя-психотерапевта. Делайте все, что от вас зависит, чтобы человек обратился к специалисту как можно быстрее, если вы подозреваете, что он может в любой момент покончить с собой, позвоните в центр по предотвращению суицидов или придите с ним в кабинет экстренной помощи.
9. Никогда не обсуждайте, что лучше жизнь или смерть. Ваша позиция Должна быть – ваш друг ДОЛЖЕН жить.
10. Оказывайте поддержку. Знание того, что кто-то беспокоиться о нем важно для человека, страдающего депрессией.
11. Никогда не оставляйте потенциально суицидальных людей одних. Они должны обещать вам, что не причинят себе никакого вреда, не посоветовавшись с вами или, еще лучше, со специалистом. Помогите им найти превентивный суицидологический центр или в течение 24 часов работает телефон кризисной службы. Он обычно указан на передней стороне телефонного справочника.
12. Делайте, все, что вы можете для человека. Всегда стоит попробовать. Вы, может быть, сумеете спасти жизнь.

Помните, тем не менее, вы не можете взять ответственность за решение человека. В конечном счете, это его или ее собственный выбор.