

Что не надо делать:

- ✓ Не отказывайся говорить о возможности самоубийства
- ✓ Не предлагай простых ответов на сложные вопросы
- ✓ Не реагируй на высказывания друга таким образом: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе». Эти слова могут усилить у человека чувство вины

ВЫХОД
ЕСТЬ
ВСЕГДА!

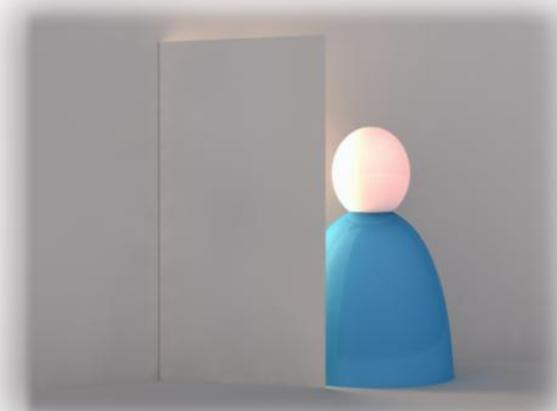


Мы готовы тебе помочь!

консультации психолога
по телефонам:

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Твоему другу плохо,



как ему помочь?



ГУ «Центр социальной помощи семье и детям» г. Саратова

Саратов

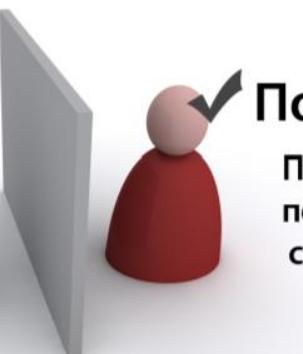
✓ Слушай внимательно

Дай ему возможность рассказать, поделиться своей болью. Не пугайся.
От этого негативные чувства потеряют свою угрожающую силу.
Будь эмоционально восприимчив.
Дай возможность справиться со своими чувствами.
Не торопись перейти к конкретному решению проблемы.



✓ Помоги поверить, ЧТО ЖИЗНЬ МОЖЕТ БЫТЬ ЦЕННОЙ

В ней есть не только боль и страдания.
Помоги увидеть красоту и ценность жизни.



✓ Предложи получить профессиональную помощь

Даже если тебе удалось откровенно и
открыто поговорить с другом.

✓ Говори свободно о его ситуации и мыслях о смерти

Давно ли они появились? Думал ли он о том, как это сделает?
Принимай эти мысли без осуждения.

✓ Поищите вместе другой выход из ситуации

Помоги ему вернуть надежду. Помоги ему увидеть альтернативы в его мире черного и белого,
позиции «все или ничего». Принимай проблемы человека серьезно, оценивай их значимость
с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой.