

**Отделение социальной адаптации и реабилитации**

Рекомендации для людей, находящихся рядом с человеком в кризисном состоянии

(возможность суицида)

1.Не стесняйтесь вмешаться, независимо от того являетесь ли вы лучшим другом или случайным знакомым, вы можете спасти человеку жизнь.

2.Всегда принимайте всерьез любое упоминание о смерти или суициде, даже в шутливой форме или сделанное как бы между прочим.

3.Никогда не сохраняйте информацию о каком-либо сообщенном вам суицидном намерении, даже если человек сообщил вам об этом конфиденциально.

4.Поймите, что люди могут выплескивать на вас свой гнев и, тем не менее, вы обязаны сделать все, что от вас зависит, чтобы помешать ему совершить суицид. 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.Не говорите о том, что «время лечит все раны». Иногда это помогает, иногда нет. Суицидальные личности чувствуют, что у них не осталось времени.

6.Не говорите человеку, что он сумасшедший, что он только пытается привлечь к себе внимание. Он может реально нанести себе какое-то увечье, чтобы получить необходимое ему внимание.

7.Не говорите человеку: «иди и делай это». У него 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-психолога». Делайте все, что от вас зависит, чтобы человек обратился к специалисту как можно быстрее. Если вы подозреваете, что он может в любой момент совершить суицид, позвоните специалистам.

9.Никогда не обсуждайте, что лучше жизнь или смерть. Ваша позиция ДОЛЖНА быть – человек ДОЛЖЕН жить.

10.Оказывайте поддержку. Знание того, что кто-то беспокоится о нем, важно для человека.

11.Помогите им найти специалистов по оказанию помощи или обратиться на телефон кризисной службы.

12.Делайте все, что вы можете для человека. Всегда стоит попробовать. Вы можете спасти жизнь. Помните, тем не менее, вы не можете взять ответственность за решение человека. В конечном счете, это его собственный выбор.

**Тел. 8 (01795)2-54-46**

**Телефон «Доверие» 2-54-96**

**Время работы: с 08.00 до 13.00 с 14.00 до 17.00**

**Сайт: social-slutsk.by**

**Электронный адрес:**[**soccentrpsiholog@gmail.com**](mailto:soccentrpsiholog@gmail.com)

Консультация психолога проводится бесплатно и анонимно

Листовка подготовлена по материалам курса повышения квалификации «Социальная и психологическая помощь жертвам торговли людьми» в рамках реализации проекта Европейского Союза, Программы развития ООН и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) «Предупреждение, борьба и минимизация социальных последствий в области торговли людьми в Республике Беларусь»