

КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ

если он собирается причинить себе вред



Выслушай и поддержи

- Если друг делится своими переживаниями, это важно. Покажи, что ты слышишь его и воспринимаешь всерьез.
- Дай другу возможность выговориться. Не перебивай, не осуждай, не обесценивай, не давай непрошенных советов.



Не оставляй друга одного

- Постарайся быть рядом, особенно в моменты, когда ему тяжело.
- Если не можешь находиться рядом физически, поддерживай его по телефону или через сообщения.



Не обещай сохранить секрет

- Объясни, что не можешь справиться в одиночку, и помощь взрослых необходима.



Помоги обратиться за помощью

- Найдите взрослого человека, которому можно довериться: родителей, школьного психолога, учителя или родственника.
- Если друг не хочет обращаться к знакомым взрослым, предложи позвонить на горячую линию.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

«Спасибо, что ты рассказал мне об этом».

«Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело».

«Я хочу помочь, давай попробуем разобраться в этом вместе».

СКАЖИ

«Я хочу, чтобы ты был в безопасности. Давай найдем взрослого, которому ты можешь доверять».

ТВОЯ ЗАДАЧА – ПОДДЕРЖАТЬ И ПОМОЧЬ НАЙТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ, НО НЕ БРАТЬ ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ.



Если друг говорит, что хочет навредить себе прямо сейчас

- Не паникуй, **оставайся спокойным**.
- **Убедись, что он не один**. Если можешь, будь рядом, если нет – попробуй найти того, кто может быстро прийти к нему.
- **Предложи помощь**: «Я хочу, чтобы ты был в безопасности. Давай поговорим с кем-то, кто может помочь».
- Если есть возможность – **попытайся убрать средство, с помощью которого друг хочет навредить себе**.
- **Не прерывай общение**, старайся постоянно оставаться на связи до разрешения ситуации.
- Попытайся в разговоре **отвлечь друга от плохих мысли**, перевести внимание на какую-то деятельность (послушать музыку, посмотреть видео, порисовать, скинуть фото и т.п.).
- Обязательно как можно быстрее **сообщи взрослым, даже если друг просил об этом не говорить**.

Куда обратиться за помощью?



Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:
8 800 2000 122



Психологическая поддержка подростков и молодежи
www.твоятерритория.онлайн



Группа Digital-психолог
vk.com/hotline_help_me

Сообщи о том, что твой друг нуждается в срочной помощи по телефону

112

ТВОЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА МОГУТ СПАСТИ ЖИЗНИ!