

Памятка обучающимся

1. Будь внимательным слушателем! Внимательно выслушай своего друга. Попытайся понять, в чем заключается его проблема. Для этого задавай как можно больше уточняющих вопросов (*С каких пор у тебя появилась данная мысль? Почему она у тебя возникла? Каким образом ты собираешься покончить с собой?*).
2. Будь заботлив! Дай понять своему другу, что он нужен тебе и окружающим его людям.
3. Не спорь в данной ситуации! Старайся не проявлять агрессии!
4. Внимательно отнесись ко всем жалобам и обидам!
5. Предложи конструктивные способы решения его проблемы!
6. Определи степень серьезности его намерений. Если у друга в данной ситуации есть определенный план самоубийства, ситуация очень серьезная!
7. Не оставляй друга одного и при каких обстоятельствах!
8. Попробуй убедить друга обратиться за помощью. Если он не согласен, обратись сам за помощью к специалистам: врачу, психологу, даже священнику.