

# Суїцидальна поведінка: як її розпізнати та як допомогти близьким?



ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ  
ТА МОЛОДІЖНОЇ  
ПОЛІТИКИ

## ОЗНАКИ



## ЩО РОБИТИ?



## ПАМ'ЯТАЙТЕ

### 01 Про суїцидальні думки можуть свідчити зміни в особистості чи поведінці людини

Поява тривожності, дратівливості, прояви конфліктної поведінки, злоби, відстороненість, уникнення контактів з друзями та родиною, перепади настрою.

### 02 Фізичні прояви

Поява ризикової поведінки, зміни сну та браку енергії, відмова від їжі або переїдання, негативні репліки про себе, репліки про неможливість виходу зі складної ситуації, труднощі у подоланні щоденних проблем, втрата інтересу до власної зовнішності.

### 03 Відкриті прояви

Погрози заповдіяти собі шкоду або вбити себе, розмови про смерть або самогубство, підготовка або надсилання прощальних повідомлень, розроблення планів покінчити зі своїм життям, завершення поточних справ, дарування речей, складання заповіту.

### 04 Дайте їм зрозуміти, що вам не байдуже, що ви дбаєте про них і що вони - не самі

Намагайтеся не засуджувати і не критикувати, запитайте, для чого людина живе і чому хоче померти, спробуйте спонукати до розмови, не бійтеся ставити відкриті запитання.

### 05 Знайдіть правильні слова

Спробуйте поговорити про людей, які їм небайдужі, які піклуються про них і яким вчинення суїциду може завдати болю, уникайте розмов про далеке майбутнє, натомість допоможіть зосередитися на тому, як прожити саме цей день.

### 06 Дійте!

Заохочуйте людину шукати допомоги і просити про неї – звернутися до лікаря чи зателефонувати на «гарячу лінію» підтримки, допоможіть знайти потрібні контакти, переконайтеся, що людина не залишається наодинці і їй не загрожує небезпека.

### 07 (0-800-501-701)-Всеукраїнський телефон довіри

Якщо людина не хоче говорити, скажіть, що ви поруч і готові повернутися до розмови пізніше. Проте, якщо ви вважаєте, що є пряма загроза життю людини, ви можете діяти негайно. Надзвичайні ситуації із психічним здоров'ям слід сприймати так само серйозно, як і з фізичним.