***Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:***

* **не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;**
* **доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном человеке, не игнорируйте предупреждающие знаки;**
* **не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;**
* **дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все секреты, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;**
* **сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;**
* **говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;**
* **постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;**
* **убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;**
* **не предлагайте упрощенных решений;**
* **дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;**
* **помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;**
* **помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;**
* **при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;**
* **помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.**