**Як зрозуміти, що людина думає про суїцид?**

**Як поговорити з людиною, яка думає про самогубство?**

Зверніть увагу на її загальний стан. Така людина може здаватися пригніченою і замкненою, відмовлятися від участі в будь-яких колективних заходах.

Як розпочати розмову?

Скажіть, що ви готові вислухати і не засуджувати. Почніть розмову із простого запитання: «Як ти себе почуваєш?»

Не обов’язково давати мудрі поради чи вигадувати прості розв'язання проблеми – уважне вислуховування і постановка розважливих питань вже покаже, що вам не байдуже. Це дуже важливо для людини, яка почуває себе самотньою і вразливою.

**Які фрази можна використовувати у діалозі?**

🔸 «Я тут, щоб вислухати тебе»

І постарайтеся не перебивати, не розповідайте про власний досвід. Не потрібно давати поради, ваша задача – просто сидіти поряд і слухати.

🔸 «Я не буду тебе засуджувати»

Незалежно від відповіді зберігайте спокій і приймайте людину такою, якою вона є.

🔸 «Ти можеш мені довіряти»

Пообіцяйте, що не будете пліткувати чи публікувати будь-що в соціальних мережах. І дотримуйтеся цього.

Якщо ви відчуваєте в собі достатньо сил, пообіцяйте, що ви завжди будете на зв’язку. Підкресліть, що це не разова можливість. Постарайтеся обережно, але регулярно перевіряти самопочуття дитини. Але не обіцяйте того, що не зможете виконати. Якщо ви відчуваєте, що берете на себе забагато, порадьте співрозмовнику звернутися до психолога, психіатра, психотерапевта.

**Гарячі лінії допомоги**

* LifeLine Ukraine - національна цілодобова гаряча лінія психологічної підтримки з запобігання суїцидам за номером 7333.
* "Людина в біді" 0 800 210 160 Цілодобово.
* Teenergizer <https://teenergizer.org/consultations/> Психологічні консультації для підлітків.
* Національна гаряча лінія для дітей та молоді 0 800 500 225; 116 111 Instagram: [@childhotline\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua/) Facebook: [@childhotline.ukraine](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine) Telegram: @CHL116111

 12:00 до 20:00

* Міжнародна організація з міграції (**МОМ**), безкоштовна **гаряча лінія емоційної підтримки** за номером 0 800 211 444. Гаряча лінія працює з 9:00 до 18:00 в робочі дні та з 10:00 до 17:00 у вихідні.
* **Безкоштовна психологічна допомога: https://tellme.com.ua/**