

КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ ДУМАЕТ О ТОМ, ЧТОБЫ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ

Ты думаешь о том, чтобы покончить с собой?

Начать разговор на тему самоубийства может быть очень трудно, но Вам нужно отнестись к этому серьезно и сделать это. Если Вы не знаете, как именно Вам действовать, следуйте следующим доказавшим свою эффективность советам:

- попросите о том, чтобы поговорить наедине.
- расскажите ему честно, что именно вызывает у Вас тревогу за него.
- спросите прямо: «Ты думаешь о том, чтобы покончить с собой?»
- выслушивайте человека без предубеждения.
- объясните ему, что есть надежда преодолеть психологические проблемы, и их не следует стыдиться. В психологических проблемах нет ничего необычного, и с ними МОЖНО справиться.
- расскажите, где и у кого можно получить помощь.
- спросите, чем лично Вы можете помочь.

Если вам кажется, что человек думает о самоубийстве и может попытаться его осуществить, то ни в коем случае не оставляйте его без присмотра или обратитесь за помощью.

К кому Вы можете обратиться за помощью?

- К врачам
- К психотерапевтам
- К духовным наставникам

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

Помните – Вы не одиноки. Вам могут помочь.

Вы всегда можете позвонить по телефону круглосуточной Национальной службы предотвращения самоубийств **1-800-273-8255**, где с Вами поговорят по-русски или по-украински.

Посетите этот вебсайт:

www.suicideispreventable.org

Вы найдете там дополнительную информацию по теме самоубийства (на английском языке).

REACH OUT

Remember – you are not alone.

Contact the National Suicide Prevention Lifeline at **1-800-273-8255** (Russian and Ukrainian speakers are available upon request).

Visit: **www.suicideispreventable.org**

For more information and local resources.

FIND THE WORDS

Are you thinking about ending your life?

This is not an easy question to ask, but when it comes to suicide prevention, no question is more important. Please don't hesitate to start the conversation:

- Ask to talk privately.
- Share the warning signs you have seen.
- Ask the person directly: “Are you thinking about ending your life?”
- Be an open listener.
- Express concern and offer support.
- Provide resources where help is available.
- Ask how YOU can help.

If you believe that an individual is thinking of suicide and might harm themselves, stay with them and get help.

Who can you ask for help?

- Doctors
- Mental health providers
- Spiritual mentors

**KNOW
THE SIGNS**



Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).

KNOW THE SIGNS

The warning signs of emotional pain are not always obvious. But if you sense something is wrong, don't hesitate to take action.

By recognizing the warning signs, finding the words to start a conversation and reaching out for help, you have the power to make a difference. The power to save a life.

If you notice any of these signs that the person you care about is in pain, especially if they are acting in ways that are not typical, reach out to provide help:

- Feels hopeless and desperate
- Experiences anger
- Can be very irritated
- Is often anxious
- Withdraws
- Does not sleep well
- Experiences sudden mood swings
- Behaves recklessly
- Abuses alcohol and/or drugs
- Gives away his or her possessions
- Puts his/her affairs in order
- Talks about no sense of purpose in life
- Is looking for a way to kill themselves, like searching online or buying a gun

Pain Isn't Always Obvious

KNOW THE SIGNS

Suicide Is Preventable

PAIN ISN'T ALWAYS OBVIOUS

Скрытая опасность душевной боли



Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).

Funded by counties through the voter-approved Mental Health Services Act (Prop. 63).

ПРИЗНАКИ ДУШЕВНОГО КРИЗИСА

Душевная боль часто незаметна для окружающих. Люди могут скрывать или стыдиться ее, считать это слабостью и не хотеть обременять своих родных и близких.

Поэтому так важно внимательно относиться к душевному состоянию своих близких, вовремя заметить явные и неявные признаки душевного страдания.

Если вы заметили хотя бы один признак того, что с вашим близким человеком что-то не так, необходимо обратиться за помощью, особенно если настораживающее Вас поведение представляет собой что-то новое или усиливается:

- чувствует безнадежность и отчаяние
- испытывает гнев
- бывает очень раздражителен
- много тревожится
- уходит в себя
- плохо спит
- испытывает внезапные перепады настроения
- ведет себя безрассудно
- злоупотребляет алкоголем и/или наркотиками
- раздает свои вещи
- приводит в порядок свои дела
- говорит о бесцельности своей жизни
- ищет способы покончить с собой, например, путем поиска в интернете, или приобретая огнестрельное оружие.