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

**1)** не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;

**2)** доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;

**3)** не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;

**4)** дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;

**5)** сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;

**6)** говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;

**7)** постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;

**8)** убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;

**9)** не предлагайте упрощенных решений;

**10)** дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

**11)** помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;

**12)** помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;

**13)** при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;

**14)** помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.