

Как помочь другу или родственнику с суицидальными мыслями?

- Если ваш друг или родственник проявляет суицидальные наклонности, важно проявить понимание и поддержку. Помните, что человек может испытывать сильные внутренние переживания, эмоциональную нагрузку, и его состояние требует внимания.
- Не давите на человека в процессе общения на такую щепетильную тему. Узнайте намерения, так вы поймете выстроенный план. Важно: детально спланированные действия говорят о скором риске действительных мер.

Адрес встречи с врачом и специалистом:
Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3
«Институт практической медицины».

[Позвонить](#)



[WhatsApp](#)

- Будьте рядом. Оставляя одного в такие моменты нельзя близкого человека или друга.
- Слушайте внимательно, задавайте прямые вопросы и обсуждайте его тревоги и опасения. Покажите заботу, уважение к человеку и проблеме, и готовность помочь, не оставляя его одного. Проявите уважение к его проблемам и объясните, что принятие помощи — это признак силы, а не слабости. Все мы иногда не знаем, как решить ту или иную проблему. Плачем или стараемся убежать, отпустить ситуацию. Переживаем. Он не один. У него есть вы и вы готовы помочь.

Адрес встречи с врачом и специалистом:
Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3
«Институт практической медицины».

Позвонить



WhatsApp

- Настаивайте на необходимости профессиональной помощи, даже если человек сопротивляется. Объясните, что специалисты смогут оказать более эффективную помощь, чем вы. Будьте тверды, но очень осторожны в высказываниях. Другу или родному важно дать понять, что он не душевнобольной. Просто врачи и специалисты как раз и нужны, чтобы помогать справиться, когда мы сами этого не можем сделать.

Адрес встречи с врачом и специалистом:
Санкт-Петербург, Кондратьевский проспект, дом 3
«Институт практической медицины».

Позвонить



WhatsApp