

Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации

- Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.
- 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.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит.
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Что необходимо предпринять, если друг находится в кризисном состоянии

- Рассказать о своих подозрениях старшим (педагогам).
- Поговорить с человеком о его переживаниях.
- Посоветовать обратиться за помощью к психологу.
- Если человек не может позвонить в службу экстренной помощи, можно позвонить туда самому с целью получения рекомендаций у консультанта.