**Психологиялық көмек**

**(нұсқаулар)**

Сіздің ойыңызша, егер адам өзіне өзі қол жұмсауға (суицидке) бейім болса немесе бұрын өзіне қол жұмсауға әрекет жасаса:

* Егер ол өз басындағы мәселелерін Сізбен бөлісуді шешсе, қалыптасқан жағдайға таң қалсаңыз да, оның көңілін қайтармаңыз. Есіңізде болсын, суицидке бейімділігі бар жасөспірімдер көмек алу үшін кәсіпқойларға сирек жүгінеді.
* Егер Сіз жеке тұлғаның суицидке бейімді екенін сезінсеңіз, онда өз түйсігіңізге сеніңіз. Ескерту белгілерін елемей қоймаңыз.
* Кепілдік бере алмайтын нәрсені ұсынбаңыз. Мысалы, «Әрине, сенің отбасың саған көмектеседі ғой» дегендей.
* Қандай да бір ақпарат оның қауіпсіздігіне ықпал етуі мүмкін болса, оған көмектесуді қалайтыныңызды білідіріңіз және барлығын құпияда сақтаудың қажеттілігі жоқ екенін ұғындырыңыз.
* Әрдайым сабырлы қалпыңызды сақтаңыз және не айтсаңыз да оны жазғырмаңыз, айыптамаңыз.
* Шынайы көңілмен сөйлеңіз. Қауіп-қатердің қаншалықты елеулі екенін анықтауға тырысыңыз.
* Суицидтік ойлар үнемі өмірмен есеп айырысу әрекетіне әкеле бермейтінін біліңіз.
* Жасөспірімде іс-әрекет жоспары бар-жоғын білуге тырысыңыз. Нақты жоспар – шын мәніндегі қауіптің белгісі.
* Қолдауына жүгініп, көмегін алуға болатын адамның бар екеніне жасөспірімнің көзін жеткізіңіз.
* Сезім туралы әңгімелескіңіз келетінін, оны осындай ойға берілгені үшін еш жазғырмайтыңызды білдіріңіз.
* Жасөспірімге дағдарыс жағдайын қалай реттеуге болатынын, қатты күйзеліске салыну жағдайды толықтай ұғынуға кедергі келтіретінін айтып, барынша көмектесіңіз. Қандайда бір шешімді табуға болатыны жайлы жағымды кеңес беріңіз.
* Басқа түскен күйзелісті жоюға жәрдем ете алатын адамдарды немесе ортаны табуға көмектесіңіз.
* Баламен немесе жасөспіріммен бірге мамандардың көмегіне жүгініңіз.