

# Как помочь другу

## ЕСЛИ ОН СОБИРАЕТСЯ ПРИЧИНИТЬ СЕБЕ ВРЕД



### Выслушай и поддержи

- Если друг делится своими переживаниями, это важно. Покажи, что ты слышишь его и воспринимаешь всерьез.
- Дай другу возможность выговориться: не перебивай, не осуждай, не обесценивай, не давай непрошенных советов.



### Скажи другу

«Спасибо, что ты рассказал мне об этом».

«Мне кажется, тебе сейчас очень тяжело».

«Я хочу помочь, давай попробуем разобраться в этом вместе».

«Я хочу, чтобы ты был в безопасности. Давай найдем взрослого, которому ты можешь доверять».



### Не оставляй друга одного

- Постарайся быть рядом, особенно в моменты, когда ему тяжело.
- Если не можешь находиться рядом физически, поддерживай его по телефону или через сообщения.



### Помоги обратиться за помощью

- Найдите взрослого человека, которому можно довериться: родителей, школьного психолога, учителя или родственника.
- Если друг не хочет обращаться к знакомым взрослым, предложи воспользоваться бесплатными горячими линиями.



### Не обещай сохранить секрет

- Объясни, что в таких ситуациях необходима помощь взрослых, не стоит пытаться справиться в одиночку.

**ТВОЯ ЗАДАЧА – ПОДДЕРЖАТЬ И ПОМОЧЬ  
НАЙТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ,  
НО НЕ БРАТЬ ВСЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НА СЕБЯ!**



### Если друг говорит, что хочет навредить себе прямо сейчас

- Не паникуй, **оставайся спокойным**.
- **Убедись, что он не один**. Если можешь, будь рядом, если нет – попробуй найти того, кто может быстро прийти к нему.
- **Предложи помощь**: «Я хочу, чтобы ты был в безопасности. Давай поговорим с кем-то, кто может помочь».
- Если есть возможность – **попытайся убрать средство, с помощью которого друг хочет навредить себе**.
- **Не прерывай общение**, старайся постоянно оставаться на связи до разрешения ситуации.
- Попытайся в разговоре **отвлечь друга от плохих мыслей**, переключи внимание на какую-то деятельность: послушать музыку, посмотреть видео, порисовать, скинуть фото и т.п.
- Обязательно как можно быстрее **сообщи взрослым, даже если друг просил об этом не говорить**.

### Полезные контакты

- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 800 2000 122** или **124**.
- Психологическая поддержка подростков и молодежи [www.твоятерритория.онлайн](http://www.твоятерритория.онлайн)
- Группа Digital-психолог [vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)

**СООБЩИ О ТОМ, ЧТО ТВОЙ  
ДУГ НУЖДАЕТСЯ В СРОЧНОЙ  
ПОМОЩИ ПО ТЕЛЕФОНУ**

# 112

**ТВОЕ ВНИМАНИЕ  
И ПОДДЕРЖКА МОГУТ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ!**