Що робити, якщо близька людина говорить про самоушкодження: 5 правил підтримки

Якщо людина говорить, що хоче завдати собі шкоди, не варто сприймати це як «маніпуляцію» чи спробу привернути увагу. Це сигнал, що їй зараз потрібна підтримка.

1. Вислухайте спокійно.

Не перебивайте й не знецінюйте: «Я поруч. Розкажи мені, що з тобою відбувається».

2. Запитайте прямо.

«Ти зараз думаєш завдати собі шкоди?» Пряме запитання не «підкидає ідею», а допомагає зрозуміти рівень небезпеки.

3. Не залишайте людину саму, якщо є безпосередня загроза.

Якщо людина має намір завдати собі шкоди зараз, уже завдала собі серйозної шкоди або має доступ до засобів, якими може це зробити, — залишайтеся поруч і звертайтеся по екстрену допомогу.

4. Допоможіть залучити фахівця.

Запропонуйте разом звернутися до психолога, психотерапевта, психіатра або іншого відповідного медичного фахівця. Не перекладайте всю відповідальність за допомогу на себе.

5. Не обіцяйте зберегти це в таємниці за будь-яких умов.

Якщо існує ризик серйозного самоушкодження чи суїциду, безпека важливіша за секретність. Залучіть людину, яка може реально допомогти.

Важливо: не потрібно знаходити «ідеальні слова». Найважливіше — залишитися поруч, вислухати без осуду та не ігнорувати сигнал небезпеки.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.