

# ЧТО ДЕЛАТЬ,


если подросток  
собирается покончить  
жизнь самоубийством  
прямо сейчас?

Изучайте сами, делитесь в чатах  
с родителями и подростками,  
пересылайте знакомым.

## АВТОРЫ

«Изнанка психолога» —  
профессиональное сообщество  
помогающих практиков

рыба

 РЕЙТИНГ РУНЕТА

друг позвонил или написал,  
что хочет уйти из жизни  
**прямо сейчас.** что делать?!

Если сообщил, значит, сомневается.

Скорее всего, тебе страшно  
и ты не знаешь, что делать.

Помни: ты не волшебник, не спасатель  
и не психолог. *Ты не отвечаешь  
за действия другого.* Но можно помочь.

**а теперь  
подробнее,  
что делать**

успокой себя.  
так легче помогать

Два глубоких вдоха через нос  
и длинный выдох через рот. И ещё раз.  
Это успокаивает нервную систему.

Помни главное: что бы ни произошло,  
*твоей вины нет и быть не может.*

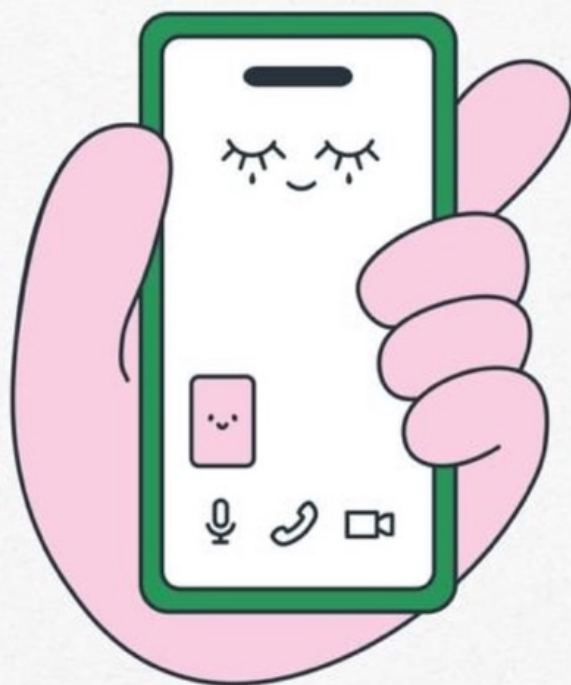


## попробуй отвлечь друга

Острое желание себя убить — это приступ, он пройдёт, а пока попробуем убрать средство самоубийства.

Если друг стоит у окна, уговаривай отойти подальше, лучше в помещение без окон, типа ванной. Если собрался наглотаться таблеток — попроси положить их и уйти в другую комнату.

*Способ не меняют.* Не получится выйти в окно — вены вскрывать не будет.



## обратись за помощью

Срочно скажи своим родителям или другим взрослым.

Это не предательство, это настоящая поддержка. Взрослые могут вызвать помощь и поддержать тебя.

Потом попробуй уговорить друга вызвать помощь.

*Если он упирается, сделай это сам: позвони его родителям, в скорую или МЧС (телефон в РФ: 112).*

Для этого нужно знать его адрес и контакты.



## УГОВАРИВАЙ ПОЙТИ К ЛЮДЯМ

Никто не убивается при других.  
Неважно, кто это — мама, спящий брат,  
соседи или даже собака.

*«Кто сейчас рядом?  
Посиди рядом с ними»*

Если говорит, кто рядом и есть  
контакты, сразу позвони или напиши  
им. Пусть бегут помогать.



## ТЯНИ ВРЕМЯ

Чем дольше вы на связи,  
тем больше шансов,  
что приступ пройдёт.



### *Созвон с видео*

Спроси, что у друга произошло  
сегодня

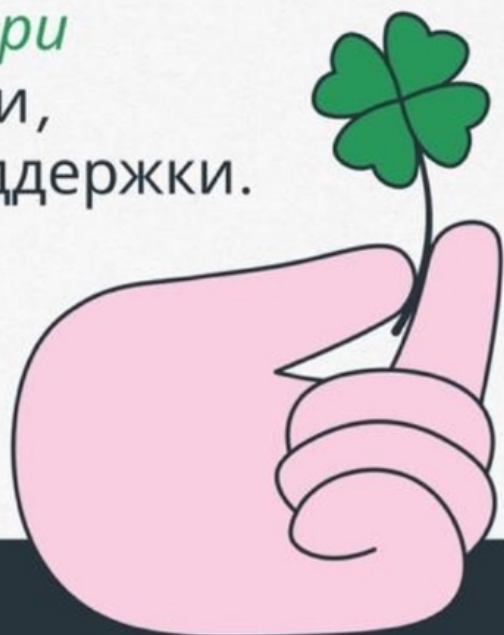
Расскажи что-то. Что угодно,  
лишь бы слушал

Попроси заняться чем-нибудь. Пусть  
рисует, скидывает тебе рилсы, слушает  
музыку, рассказывает сплетни —  
что угодно, что займёт руки и голову

## позаботься о себе

Ты сделал всё, что мог. Ещё раз: ты не спасатель, не психолог, а подросток, который случайно оказался рядом.

*Снова вдох-выдох и поговори с кем-нибудь* — родителями, друзьями или службой поддержки. От этого станет легче.



срочная психологическая  
помощь рф:

**8 800 200-01-22**

чат поддержки:

**<https://1221.chat>**