



Что делать, если твой друг говорит о самоубийстве?

ЭТО СИГНАЛ БЕДСТВИЯ!

человек не видит
другого выхода и
переживает сильную
эмоциональную боль

ОДИНОЧЕСТВО И БЕЗНАДЕЖНОСТЬ

настолько сильны, что
кажется, будто
справиться с этим нельзя

ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОСТИ

может привести к
мысли, что он не нужен
и не важен для
окружающих

ТОСКА И ОТЧАЯНИЕ

заставляет думать, что
жизнь не имеет смысла,
а возникшая проблема
непреодолима

Алтайский краевой центр ППМС-помощи +7 (3852) 50-23-54
Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122



НЕ ОСТАВЛЯЙ
ОДНОГО

1



ПОДДЕРЖИ

2



ПРЕДЛОЖИ
ОБРАТИТЬСЯ
ЗА ПОМОЩЬЮ

3



СООБЩИ О
СОСТОЯНИИ ДРУГА
ВЗРОСЛОМУ

4

Даже просто
присутствие
рядом может
помочь

Спроси, чем ты
можешь помочь:
«Ты мне важен»,
«Я рядом», «Ты
не один», «Что я
могу сделать для
тебя?»

Просьба о
помощи – не
слабость, а
признак заботы
о себе. Если друг
отказывается –
напомни, что
есть анонимный
телефон доверия

Расскажи тому,
кто сможет
помочь:
родителю,
психологу или
другому
надежному
взрослому. Это
может спасти его
жизнь!

Краевой кризисный центр для женщин +7 (3852) 34-22-55
Краевой кризисный центр для мужчин +7 (3852) 55-12-88