

# 5

## шагов по оказанию помощи человеку, испытывающему душевную боль

Самоубийство является серьезной проблемой общественного здравоохранения и основной причиной смертей в Соединенных Штатах. Самоубийству подвержены люди всех возрастов, полов, рас и этнических групп.

Это сложная проблема и трагичный исход, но его можно предотвратить. **Если знать его тревожные признаки и как получить помощь, это может помочь спасти жизни.**

**5 шагов, которые можно предпринять, чтобы #BeThe1To — быть тем, кто поможет человеку, испытывающему душевную боль:**



### 1. СПРАШИВАТЬ:

«Ты думаешь о том, чтобы убить себя?» Это непростой вопрос, но согласно исследованиям, если спрашивать людей, находящихся в группе риска, думают ли они о самоубийстве, это не увеличивает количество самоубийств или мыслей о самоубийстве.



### 2. ПОЗАБОТИТЬСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ:

Ограничить доступ человека с суицидальными наклонностями к смертельно опасным предметам или местам — это важная часть профилактики самоубийств. Хотя это не всегда легко, но если спросить человека, находящегося в группе риска, есть ли у него план, и убрать или обезопасить средства, которые могут привести к смерти, так можно изменить ситуацию.



### 3. БЫТЬ РЯДОМ:

Внимательно выслушивать и узнавать, о чем человек думает и что чувствует. Как показывают исследования, если признавать проблему суицида и говорить об этом, это может фактически уменьшить, а не увеличить количество суицидальных мыслей.



### 4. ПОЗАБОТИТЬСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ БЫЛО С КЕМ СВЯЗАТЬСЯ:

Сохраните номер телефона доверия, помощи и экстренного вызова служб 988 (**для звонков или текстовых сообщений на номер 988**) и кризисной текстовой линии (**741741**) в своем телефоне, вы сможете воспользоваться ими в случае необходимости. Вы также можете помочь установить связь с человеком, которому можно довериться — членом семьи, другом, духовным наставником или психотерапевтом.



### 5. БЫТЬ НА СВЯЗИ:

Важно быть на связи после кризисной ситуации или после выписки из лечебного учреждения. Исследования показали, что число смертей от самоубийств снижается, когда кто-то наблюдает за человеком, находящимся в группе риска.

Подробнее о предотвращении самоубийств:  
[www.nimh.nih.gov/suicideprevention](http://www.nimh.nih.gov/suicideprevention)  
[www.bethe1to.com](http://www.bethe1to.com)



**NIH** National Institute  
of Mental Health

Идентификатор Национального института  
психического здоровья OM 22-4315  
Редакция от 2022 г.