

# 5

## кроків із надання допомоги людині, яка переживає душевний біль

Самогубство є серйозною проблемою сфери охорони здоров'я та основною причиною смертей у Сполучених Штатах. До самогубства схильні люди різного віку, статі, раси і етнічних груп.

Це складна проблема і трагічний кінець, але цьому можна запобігти. **Якщо знати його тривожні ознаки та як отримати допомогу, це може допомогти врятувати життя.**

**5 кроків, які можна вжити, щоб #BeThe1To — бути тим, хто допоможе людині, яка переживає душевний біль:**



### 1. ЗАПИТУВАТИ:

«Ти думаєш про те, щоб убити себе?» Це непросте запитання, але згідно з дослідженнями, якщо запитувати людей, які перебувають у групі ризику, чи думають вони про самогубство, це не збільшує кількість самогубств або думок про самогубство.



### 2. ПОДБАТИ ПРО БЕЗПЕКУ:

Обмежити доступ людини із суїцидальними нахилами до смертельно небезпечних предметів або місць — це важлива частина профілактики самогубств. Хоча це не завжди легко, але якщо запитати людину, яка перебуває в групі ризику, чи є в неї план, і прибрати або убезпечити засоби, які можуть призвести до смерті, так можна змінити ситуацію.



### 3. БУТИ ПОРУЧ:

Уважно вислуховувати і дізнаватися, про що людина думає і що відчуває. Як показують дослідження, якщо визнавати проблему суїциду і говорити про неї, це може фактично зменшити, а не збільшити кількість суїцидальних думок.



### 4. ПОДБАТИ ПРО ТЕ, ЩОБ БУЛО З КИМ ЗВ'ЯЗАТИСЯ:

Збережіть номер телефону довіри, допомоги та екстреного виклику служб 988 (**для дзвінків або текстових повідомлень на номер 988**) і кризової текстової лінії (**741741**) у своєму телефоні, ви зможете скористатися ними в разі потреби. Ви також можете допомогти встановити зв'язок із людиною, якій можна довіритися — членом родини, другом, духовним наставником або психотерапевтом.



### 5. БУТИ НА ЗВ'ЯЗКУ:

Важливо бути на зв'язку після кризової ситуації або після виписки з лікувального закладу. Дослідження показали, що кількість смертей від самогубств знижується, коли хтось спостерігає за людиною, яка перебуває в групі ризику.

Детальніше про запобігання самогубствам:  
[www.nimh.nih.gov/suicideprevention](http://www.nimh.nih.gov/suicideprevention)  
[www.bethe1to.com](http://www.bethe1to.com)



National Institute  
of Mental Health

Ідентифікатор Національного інституту  
психічного здоров'я OM 22-4315  
Редакція від 2022 р.