

# JAK POMÓC OSOBIE W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM

1. Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas inicjowania kontaktu.
2. Zaproś do rozmowy pytając:
  - a) „Jak mogę pomóc?”
  - b) „Co sprawi, że poczujesz się lepiej?”
  - c) „Co dotychczas pomagało ci w pokonywaniu trudności?”
3. Wysłuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie.
4. Zaproponuj wsparcie, czas, uwagę.
5. Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli, np. zaproponuj wspólny spacer, wyście do kina, na zakupy, na siłownię, przejażdżkę rowerem.
6. Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj skorzystanie z wizyty u specjalisty – psychologa, pedagoga, psychiatry.
7. Pomóż zmniejszyć lęk i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, np. towarzysząc podczas wizyty u specjalisty.
8. Pomóż zaplanować małe, ale wykonalne w danej chwili kroki.
9. Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery dostępnych telefonów pomocowych (aktualne dane: [www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)) i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
10. W przypadku zagrożenia życia dzwoń pod **112!**

Jeżeli jesteś  
w kryzysie samobójczym,  
przeżywasz żałobę po stracie bliskiego  
w wyniku samobójstwa  
lub chcesz komuś pomóc

wejdź na stronę:

**[www.zwjrr.pl](http://www.zwjrr.pl)**

Znajdziesz tu:

- Anonimową i bezpłatną pomoc online
- Bezpłatne konsultacje dla rodziców
- Bezpłatne konsultacje dla nauczycieli
- Wyszukiwarkę miejsc udzielających bezpłatnej pomocy
- Listę telefonów pomocowych
- Mity oraz fakty na temat samobójstw
- Historie osób, które przeżyły próbę samobójczą
- Filmiki pomocowe i edukacyjne
- Artykuły naukowe dotyczące suicydologii

**Pamiętaj, że sięgnięcie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.**

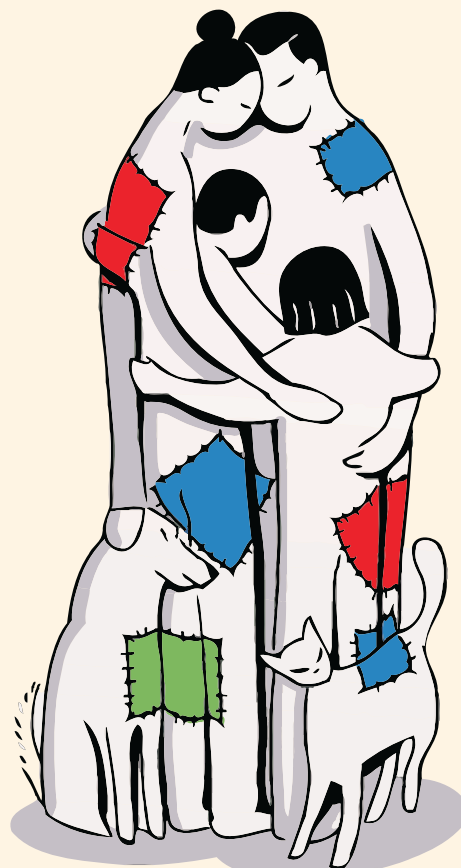
**To właśnie Ty możesz uratować czyjeś życie!**

Telefon Zaufania  
dla Dzieci i Młodzieży

**116 111**

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych  
w Kryzysie Psychicznym

**800 702 222**



życie warte jest rozmowy