

# ԻՆՉՊԵՐՍ ՍԿՍԵԼ ԶՐՈՒՅՑԸ ԴԻՄԱՑԻՆԻ ՀԵՏ

Մարդուն հաճախ կարող է օգնել միայն այն, որ դուք նրա կողքին եք և հոգ եք տանում նրա մասին:

Ձեզ ենք ներկայացնում մի քանի խորհուրդներ, թե ինչպես սկսել զրույցն այն մարդու հետ, ում համար անհանգստացած եք:

- Ընտրեք հարմար տեղ և ժամանակ մարդու հետ զրուցելու համար:
- Զրույցի ընթացքում նախընտրելի է կիրառել բաց հարցեր, որոնք ենթադրում են առավել ծավալուն պատասխաններ, քան միայն “այո” կամ “ոչ”:

- Ակտիվ լսում իրականացրեք՝ ցույց տալով ձեր ներգրավվածությունը և օգնելու պատրաստակամությունը:
- Խուսափեք ձեր տեսակետները պարտադրելուց, քննադատությունից, ուղղակի խորհուրդներ տալուց:



Նորմալ է, եթե շփոթվում եք դիմացինի հետ  
ինքնասպանության մտքերի շուրջ խոսելուց: Զրուցելիս  
խուսափեք այնպիսի մտքեր արտահայտելուց,  
որպիսիք են. “Դու չե՞ս պատրաստվում չէ՞ նման հիմար  
բան անել” կամ “Ինչ հիմարություններ ես մտածում:  
Վերջ տուր և մի մտածիր այլևս նման բաների շուրջ”:

Ձեր համբերատարությունը և հոգատարությունը  
կնպաստի ձեր հանդեպ վստահության ձևավորմանը՝  
օգնելով դիմացինին աստիճանաբար բացվել և խոսել  
իրեն տանջող ապրումներից:

Դուք կարող եք հարցնել.

- Դու ունե՞ս քո կյանքին վերջ տալու մտքեր:
- Արդյոք ճի՞շտ եմ հասկանում, որ ինքնասպանության  
մտքեր ես ունենում:
- Դու ցանկանում ես քո կյանքին վերջ տալ, թե՞ այն  
ապրումներին կամ իրավիճակին, որում հայտնվել ես:

Որպես կանոն, մարդիկ ցանկանում են վերջ տալ ոչ թե  
իրենց կյանքին, այլ անտանելի ապրումներին կամ այն  
իրավիճակին, որն անելանելի է թվում:

