

Zásady jednání s člověkem se sebevražednými úmysly

1. Přiměj jej, aby snížil na minimum stávající ohrožení.
2. Pokud není zřejmé, že jde skutečně o sebevražedný úmysl, přímo se zeptej.
3. Jakmile připustí sebevražedné úmysly, přímě jej požádej, aby o sebevražedných myšlenkách a pocitech sdělil něco více.
4. Odrazuj jej od další konzumace alkoholu nebo drog.
5. Hovoř pomalu, zřetelně, jednoduchým jazykem.
6. Zaměř se na příčiny sebevražedných pocitů a na specifickou situaci, která zapříčinila jeho sebevražedné pocity.
7. Postav před něho "akční" perspektivu, avšak vyhýbej se frázím typu - "Chápu, co asi zažíváte."
8. Projevuj osobní zaujetí a empatii.
9. Pokud na něho vznášíš nějaký požadavek, buď pevný - avšak nezastrašuj, nepoužívej konfrontační tón. Umožni mu však se třeba na tebe i rozčílit.
10. Pokud chce zavěsit telefon a být chvíli sám, vždy se nejdříve snaž podržet jej na lince s tebou.

11. Pokud odmítá na lince zůstat, snaž se od něho získat slib, že nepoškodí sebe nebo někoho druhého.
12. Pokud trvá na tom, že zavěsí, snaž se s ním dohodnout na čase, kdy mu máš zavolat zpět.
13. Bedlivě vnímej jeho fráze nebo věty, kde nějakým způsobem mluví o sebevraždě.
14. Otevřeně hovoř o smrti jako konečném (nezvratném) řešení, zdůrazňuj, že sebevražda je pouze jednou z řady alternativ.
15. Nepřistupuj na jeho "poslední požadavky (přání)".
16. Nabízej ujištění, nikoliv však falešné ujišťování.
17. Pátrej po tom, co je pro něj stále významné a snaž se jej přimět říci, co jej přesto zatím "drží nad vodou".
18. Po tom, co mu umožníš mluvit o tom, co ho trápí, snaž se jej přivést k tomu, aby si postavil realistický plán, jak dál.
19. Počítej s tím, že během vašeho rozhovoru bude mít řadu "vzestupů a pádů".
20. Hraj o čas a soustavně jej směruj k vyjadřování svých pocitů, tak aby pochopil svůj problém a vyrovnal se s ním.