

Якщо поряд людина із суїцидальними думками

Пам'ятка для гейткіпера/гейткіперки — настанови та поради

Спершу — 3 правди, що знімають страх

1. Говорити про суїцид прямо — безпечно. Пряме, поважне запитання не «вкладає ідею» і не підштовхує. Навпаки — знижує стигму, дає полегшення й відкриває двері до допомоги.
2. Ти не відповідаєш за чиєсь життя, але твоє втручання може його врятувати. Твоя роль — помітити, поговорити, з'єднати з допомогою.
3. Усі насторожувальні ознаки сприймай серйозно. Краще «зайва» тривога, ніж пропущений сигнал. Незручне питання не зруйнує стосунки, у фокусі — життя людини.

6 кроків розмови гейткіпера/гейткіперки

ЗАПИТАЙ. Назви, що помітив/ла і що хвилюєшся. Постав прямі питання (нижче).

СЛУХАЙ. Неосудливо, не сперечаючись. Чуй і причини болю, і причини жити. Не поспішай із порадами.

ПОДБАЙ ПРО БЕЗПЕКУ. Замість плану суїциду — складіть план безпеки (нижче).

БУДЬ ПОРУЧ. Покажи готовність бути поряд, вселяй надію («цей стан тимчасовий»). Не обіцяй того, чого не зробиш.

ПЕРЕНАПРАВ. Допоможи з'єднатися з підтримкою — гарячою лінією, психологом, близькими.

ВІДСЛІДКУЙ. Згодом напиши або зателефонуй. Виконай обіцяне — це утримує довіру.

Як запитати прямо і коректно?

«Я останнім часом хвилююся за тебе...» → «Що тобі зараз найважче?» → «Чи буває, що не хочеш жити?» → «Чи бувають у тебе думки про самогубство?»

Оцінка ризику — 4 питання:

- 1) **Думки.** Чи є думки про самогубство?
- 2) **План.** Чи є план, як саме / коли?
- 3) **Засоби.** Чи є доступ до засобів?
- 4) **Спроби.** Чи були спроби раніше?

Чим детальніший план і чим ближчий доступ до засобів — тим вищий ризик. Не обіцяй тримати думки про суїцид у таємниці.

План безпеки

Разом проговоріть і запишіть: коли з'являються думки (час, ситуації), що зменшує їх інтенсивність (люди, місця, заняття, опори-сенси), візьміть обіцянку прибрати з досяжності небезпечні засоби (ліки, небезпечні предмети), до кого звернутися: близькі + гаряча лінія.

Чого НЕ робити

Не сперечатися, не читати моралі, не знецінювати («іншим гірше»). Не кидатися «лагодити» й давати поради замість слухання. Не лишати людину саму в гострій ситуації. Не обіцяти повної конфіденційності, коли є загроза життю.

Коли діяти терміново

Є конкретний план + доступ до засобів і серйозний намір, нещодавня спроба, або ти не впевнений/на у безпеці: **Швидка — 103 • Поліція — 102**

Не лишай саму, за потреби супроводь до місця допомоги або побудь поряд до приїзду допомоги.

Куди перенаправити (не гостра загроза)

«Людина в біді» — 0 800 210 160 (цілодобово, анонімно). Для підлітків: лінія «Ла Стради» 116 111, Teenenergizer (teenenergizer.org/consultations). Повний перелік контактів — у розділі «Ресурси підтримки».

Примітка: Lifeline Ukraine (7333) — це профільна лінія запобігання самогубствам, але її роботу тимчасово призупинено (станом на 26.06.2026); варто звертати на lifelineukraine.com, бо може відновитися.

Подбай і про себе

Признач собі межі: скільки підтримки можеш дати. Не «тонуть обом» — проси підтримки сам, користуйся супервізією. Вирішити всі проблеми людини — не твій обов'язок. Дбаючи про себе, ти краще дбаєш про інших.

За матеріалами тренінгу для гейткіперів з профілактики суїциду (Університетська клініка Ahus / Центр психічного здоров'я НаУКМА / ГО «Слова допомагають», 2024; підхід Be The 1 To). Інформацію перевірено 26 червня 2026 р. Графіки ліній варто звертати перед публікацією