

شروع کننده مکالمه

"شما می دانید که ما می توانیم

در مورد هر چیزی"

صحبت کنیم



خودکشی می تواند برای بحث با نوجوان به عنوان یک موضوع ترسناک احساس شود، اما گفتگوی صادقانه این است که شما چگونه می توانید به جلوگیری از خودکشی کمک کنید. دانستن اینکه از کجا شروع کنید هنوز هم می تواند سخت باشد. اگر شما برای صحبت کردن با آن به کمک نیاز دارید، ابزارها، رهنمودها و منابع رایگان را برای شروع گفتگو در [Up2SD.org](http://Up2SD.org) پیدا کنید.

## راه های که شما می توانید کمک کنید:

- مستقیماً در مورد خودکشی پرسید. این در واقع اوضاع را بدتر نمی کند، در حقیقت می تواند با نشان دادن مراقبت شما یک زندگی را نجات دهد.
- برای ایجاد اعتماد، مکالمات منظم و باز در مورد احساسات و صحت روانی داشته باشید.
- شما تمام جواب ها را نخواهید داشت. صحبت کردن در مورد آن کمک می کند - که به آنها اطلاع دهید که این یک فضای امن است، و گوش دهید.
- با گوش دادن بدون قضاوت، تحقیر یا کم اهمیت دادن به احساساتشان، فضای باز بودن را تشویق کنید.
- بررسی و بحث کنید که چه منابعی برای آنها مناسب است.

