

شروع کننده مکالمه

"می دانی که می توانیم در مورد

هر چیز صحبت کنیم"



خودکشی می تواند مانند یک موضوع ترسناک برای گفتگو با نوجوانتان به نظر برسد، اما نحوه جلوگیری از خودکشی گفتگوی صادقانه است. دانستن اینکه از کجا شروع کنید همچنان می تواند سخت باشد. اگر برای صحبت کردن به کمک نیاز دارید، ابزارها، نکات و منابع رایگان برای شروع مکالمه را در [Up2SD.org](http://Up2SD.org) پیدا کنید.

## راه هایی که می توانید کمک کنید:

- مستقیماً درباره خودکشی سؤال کنید. این کار اوضاع را بدتر نمی کند—در واقع، می تواند با نشان دادن اهمیت دادن شما، جانی را نجات دهد.
- برای ایجاد اعتماد، مکالمات منظم و باز درباره احساسات و سلامت روان داشته باشید.
- همه پاسخ ها را نخواهید دانست. صحبت کردن در موردش کمک می کند—اجازه دهید بدانند که این یک فضای امن است و به آنها گوش می کنید.
- با گوش دادن بدون قضاوت، نادیده گرفتن، یا به حداقل رساندن احساسات آنها، باز و پذیرا بودن را تشویق کنید.
- در خصوص اینکه چه منابعی برای آنها مناسب است، کاوش و بحث کنید.

