

Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не уйдет... В такой ситуации могут появиться мысли о нежелании жить, мысли о суициде.



Люди, которые уходят из жизни, не хотят умирать — они просто хотят перестать страдать. В кризисной ситуации человек не видит выхода, испытывает сильное отчаяние, чувство одиночества, он не видит выхода...

НО ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВОРИТЬ БЕДУ!

Самоубийство не является громом с ясного неба. Зачастую человек, решивший добровольно уйти из жизни, весьма ясно предупреждает окружающих о своих намерениях.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СУИЦИДА:

Прямые высказывания о нежелании жить — любые разговоры о суициде, смерти или о самоповреждении, такие как «Жаль, что я родился», «Если больше тебя не увижу», «Лучше бы я умер». «Я не доставлю вам больше проблем».

Поиск смертельных средств — поиск доступа к оружию, таблеткам, ножам, другим объектам, которые могут быть использованы при этой попытке.

Чувства беспомощности, тупика, безысходности («Нет выхода»), ненависти к себе («Всем было бы лучше без меня»).

Частые и резкие смены настроения. Приведение дел в порядок, создание завещания, раздача ценных (значимых) вещей.

Прощание — необычные или неожиданные визиты, звонки семье, друзьям.

Саморазрушительное поведение — увеличение употребления алкоголя или наркотиков, безрассудное вождение.

ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ РЯДОМ С ЧЕЛОВЕКОМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ:

НЕ ОТТАЛКИВАЙТЕ его, если он решил разделить с Вами проблемы, даже если Вы потрясены сложившейся ситуацией.

ДАЙТЕ ЗНАТЬ, что хотите помочь, но не видите необходимости хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ и НЕ ОСУЖДАЙТЕ его, независимо от того, что он говорит.

УБЕДИТЕ его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.

ПОМОГИТЕ ему ПОНЯТЬ, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ:

«Ты не один в этом мире, я здесь для тебя». «Как я могу поддержать вас сейчас?» «Можете не верить этому сейчас, но то, как вы себя чувствуете, изменится». «Возможно, я не в состоянии понять, как вы себя чувствуете, но я забочусь о вас и хочу помочь».

Если Вы решили самостоятельно бороться за свое душевное равновесие, то Вам могут помочь следующие советы:

НАЧНИТЕ СВОЙ ДЕНЬ

ОПТИМИСТИЧНО! Как только проснулись, скажите себе, что **Вы — уникальный человек**, заслуживающий самого лучшего в жизни.

СПАВЛЯЙТЕ СЕБЕ РЕАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ.

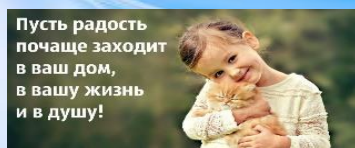
Достигая цель за целью, Вы приобретёте уважение окружающих и подрастёте в собственных глазах.

НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ.

У каждого бывают неудачи, но это не повод бросать начатое или сходить с пути. Смотрите в лицо своим страхам. Фокусируйте внимание на хорошем.

ПОМНИТЕ, САМООЦЕНКА ЗАРАЖДАЕТСЯ ИЗНУТРИ!

Вы станете более уверенным в себе, если примете и полюбите себя со всеми своими недостатками, но при этом будете стремиться к самосовершенствованию.



Если Вы или кто-то из Ваших близких оказались в тупиковой, безвыходной, как Вам кажется ситуации, **НЕ ЗАМЫКАЙТЕСЬ В СЕБЕ- ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ!**

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ:

**ТЕЛЕФОН ЭКСТРЕННОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ГРОДНО И ГРОДНЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ (телефон доверия)**

170

Желающие могут **бесплатно, анонимно и круглосуточно** получить консультацию профессиональных психологов, которые постараются помочь разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформируют о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения..

Центры дружественного отношения к подросткам: ЦДМ «Контакт» филиал

УЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» детская поликлиника №2, г. Гродно, ул. Гагарина, 18 тел. **8 (0152) 96-44-66**

ЦДМ «Позитив» г. Гродно, ул. Доватора, 23 тел. **8 (0152) 74-22-82**

Государственное учреждение здравоохранения «Городская поликлиника №7 г. Гродно»

ВМЕСТЕ МЫ СПРАВИМСЯ

(памятка о профилактике
суицида)

