

МЫСЛЬ О СУИЦИДЕ.

Не имеет значения, почему она зародилась в голове человека. Она уже есть и ежечасно сверлит человеческое сознание, усугубляя проблему происходящего.

Предотвратить мысль о суициде не всегда бывает легко. Бывают такие дни, что вы чувствуете себя ненужным, бесполезным, не любимым, одиноким. И значит – жить больше не стоит.

Но вам нужно понять одну простую истину, подобные мысли возникали в головах миллиардов людей, но они находили в себе силы предотвратить их и продолжали жить с новыми силами, новым взглядом на мир! Попробуйте избавиться от суицидальных мыслей, следуя простым шагам, описанных ниже.

1. ШАГ:

ИЗМЕНИТЕ СВОИ МЫСЛИ.

Вы можете быть буквально на волоске, думая, что уже нет обратного пути. Но вы не знаете, что самое хорошее внизу горы? Это единственное место, откуда вы можете двигаться только в одном направлении – вверх! Вы можете чувствовать, что незачем жить и будет еще хуже, но важно помнить, что все будет лучше, если вы вытерпите и разработаете план действий. Конечно, в одночасье ваша жизнь не улучшится, но если вы поверите, что положение вещей может измениться в положительную сторону, то вы уже будете на пути к переменам. Если к вам подкралась мысль о самоубийстве, просто скажите себе, что вы пройдете это, и скоро наступят лучшие дни!

2. ШАГ:

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!

Есть люди, которые каждый день своей жизни имеют дело с человеческими мыслями о суициде. Они делают это, потому что хотят помочь вам не чувствовать себя более несчастным и одиноким. Кажется, что в мире нет никого, кто может помочь вам, но это вероятно, потому что вы сами не позволяете им сделать этого. Посмотрите, вокруг вас есть родные и близкие, старые друзья и знакомые, которым можно доверять! Вы вправе не желать получить от кого-либо помощь и поддержку, но вместе с тем, вы обязаны не допустить, чтобы мысль о суициде жила в вашем сознании и медленно вас убивала! Если вы чувствуете, что находитесь в опасности и можете навредить себе, и вам не к кому обратиться, позвоните по номеру телефона доверия: 8-800-2000-122, либо обратитесь в службу Скорой медицинской помощи. Вы не должны оставаться в одиночестве в такой сложный для вас период жизни!

3. ШАГ:

ОТКЛАДЫВАЙТЕ «НА ПОТОМ».

Если у вас в голове поселилась мысль о суициде, отложите исполнение вашего «плана» на потом. Дайте себе «отдохнуть» от негативных мыслей, оттолкните их от себя, хотя бы на время. Оглянитесь вокруг, до чего у вас долгое время не доходили руки? Может, настало время доделать «недоделки», навестить старых и верных друзей (заодно рассказав им о том, что вас гложет).

4. ШАГ:

ПОДУМАЙТЕ ОБО ВСЕХ ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ И ЗАБОТЯТСЯ О ВАС.

Даже если произошла ссора, и вы не общаетесь с близким человеком, помните, что в любой ситуации этот человек готов кинуться вам на помощь! Вспомните самые яркие позитивные моменты, которые подарили вам эти люди. Посмотрите совместные фото. Подумайте, как изменится их мир, если вас не станет рядом. Ведь каждый человек переплетен своей судьбой с судьбой другого человека. Если вы осуществите свои мысли о суициде, вы перестанете существовать физически. А близкий человек погибнет вместе с вами, духовно.

5. ШАГ:

ПОДУМАЙТЕ О ТЕХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ ВАМ ЕЩЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ.

Это может звучать банально, но вам нужно постараться составить перечень незаконченных дел, или дел, которые вы еще не начали. И не важно, что это будет – купить новые дверные ручки или влюбиться и уехать в длинное путешествие. В следующий раз, когда мысль о суициде будет атаковать вас, покажите ей ваш список и объясните, что вам еще рано прощаться с жизнью, вы не осуществили так много всего интересного и важного!

6. ШАГ: ОБРАТИТЕСЬ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ.

Если мысль о суициде накрыла вас с головой окончательно, и, как бы ни стараясь, вы не можете вырваться из этой паутины, то настало время для срочного обращения к квалифицированным специалистам!

Оказать вам помощь могут психотерапевт и клинический психолог. Данные специалисты имеют право поставить НЕГЛАСНЫЙ диагноз и прописать медикаментозное лечение. Возможно, суицидальные мысли возникли на фоне глубокой депрессии и ее нужно лечить.

7 ШАГ: ИЗБЕГАЙ ОПАСНОСТИ!

Если вы заведомо знаете, что приводит вас к мысли о суициде, исключите этот фактор любой ценой. Вы не должны терзать себя напрасно, усугубляя проблему суицидальных мыслей.

Кардинально смените ваш привычный маршрут, звонок телефона и будильника. Возьмите отпуск на работе, отправьтесь в путешествие. Избавьтесь от вещей, которые наводят грусть и подпитывают воспоминания: одежда, фото, видео, игрушки и прочее. Старайтесь не посещать места, которые так или иначе связаны с вашим отрицательным самочувствием.

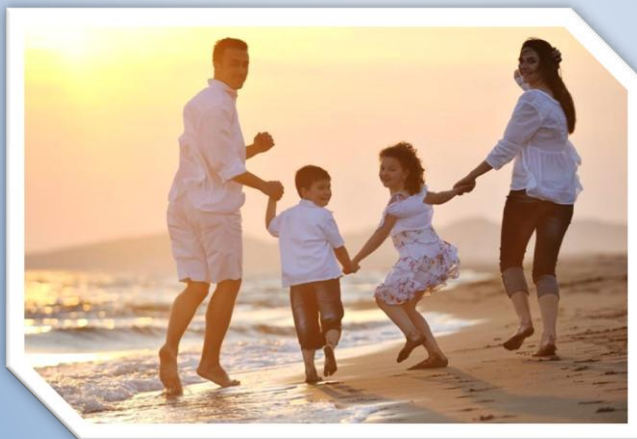
8 ШАГ: СКАЖИТЕ «НЕТ» АЛКОГОЛЮ И НАРКОТИКАМ!

Алкоголь и наркотики способны изменить сознание настолько, что вся ваша работа по возвращению к нормальной жизни окажется напрасной. Не забывайте, что преступления и суицид совершаются в большей степени под влиянием алкогольного и

наркотического опьянения! К тому же, данные вещества имеют специфику вызывать или усугублять депрессию. Поэтому ни в коем случае не «топите» свою «беду» в ПАВ и алкоголе.

**ПОМНИТЕ,
ЧТО НИ ОДНА ПРОБЛЕМА,
НИ ОДНА СМЕРТЬ,
НИ ОДНА ВЕЩЬ,
НЕ СТОИТ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ!**

*«Жизнь прекрасна, когда творишь ее сам!»
Софи Морсо*



ПОМОГИ СЕБЕ!

**КАК ПРОГНАТЬ ИЗ ГОЛОВЫ
МЫСЛИ О СУИЦИДЕ**

Информационный буклет

