

**ВОЗМОЖНО, ЗАВТРА БУДЕТ
САМЫЙ ЛУЧШИЙ РАССВЕТ
В ТВОЕЙ ЖИЗНИ.
НЕ ПРОПУСТИ ЕГО!**



Если ты попал в трудное
положение, тебя не понимают
и жизнь полна огорчений
ПЗВОНИ
**Всероссийский
телефон доверия**
☎ **8-800-2000-122** ☎

в Забайкальском крае
горячая линия центра "Доверие"
☎ **8 (3022) 31-90-36** ☎

ГУСО «Центр психолого-педагогической
помощи населению «Доверие»
Забайкальского края
☎ **8 (3022) 28-33-22** ☎

Телефон доверия ГСУСО
Социально-реабилитационный центр для
несовершеннолетних «Надежда»
Забайкальского края
☎ **8 (3022) 99-62-05** ☎

**Помни,
что рядом с тобой
всегда есть люди,
готовые тебе помочь!**

Министерство образования, науки и молодежной политики Забайкальского края
ГПОУ «Читинский политехнический колледж»



Поскольку с каждым годом суицид все больше угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, **«что такое суицид и как с ним бороться»**.



Суицид– это намеренное, умышленное лишение себя жизни

Попытка самоубийства – это крик о помощи, желание привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие окружающих.

Возможно, и среди твоего окружения есть люди, склонные к суициду. Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно распознать основную информаций о суициде. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

Развеем мифы о суициде.

МИФ 1. Люди, говорящие о самоубийстве, никогда не осуществляют его на деле. Это не так. На самом деле 4 из 5 суицидентов не раз подавали сигнал о своих намерениях.

МИФ 2. Человек в суицидальном состоянии твердо решил покончить жизнь самоубийством. Это не так. Большинство самоубийц не пришли к однозначному решению жить или умереть. Они «играют со смертью», предоставляя окружающим спастись их.

МИФ 3. Самоубийство происходит внезапно, без всякого предупреждения. Это не так.

Суициду предшествует ряд сигналов, выражающих внутреннюю борьбу человека между жизнью и смертью.

МИФ 4. Суициденты постоянно думают о смерти. Это не так. Позывы к смерти кратковременны. Если в такой момент помочь человеку преодолеть стресс, его намерения могут измениться.

МИФ 5. Улучшение, наступающее после суицидального кризиса, означает, что угроза самоубийства прошла. Это не так. Большинство самоубийств происходит в течение примерно 3 месяцев после начала «улучшения», когда у человека появляется энергия для воплощения своих мыслей и чувств к жизни.

МИФ 6. Суицид, чаще всего, совершают молодые люди. Это не так. Суицид примерно в равной мере проявляется среди всех возрастных категорий.

МИФ 7. Самоубийства происходят гораздо чаще в среде богатых или, наоборот, исключительно среди бедных. Это не так. Уровень самоубийства одинаков во всех слоях общества.

МИФ 8. Суицид – это наследственная «болезнь». Это не так. Добровольная смерть одного из членов семьи может усилить суицидальный кризис у других только лишь в том случае, когда они сами подвержены мысли о смерти.

МИФ 9. Все самоубийцы – душевнобольные или умственно неполноценные люди. Это не так. Уходят из жизни глубоко несчастные люди.

МИФ 10. Женщины угрожают самоубийством, а мужчины осуществляют его. Это не так. Мужчины в 3 раза больше женщин заканчивают жизнь самоубийством, а женщины в 3 раза чаще мужчин предпринимают попытки суицида. Женщины используют средства с большими шансами на спасение: таблетки, яды, газ и т.д., а мужчины предпочитают огнестрельное оружие или веревку, где шансы на спасение минимальны.

Если вы знаете кого-нибудь, кто собирается покончить жизнь самоубийством, или же вы подозреваете у этого человека склонность к суициду, то **вы можете элементарно помочь ему сохранить жизнь, просто выслушайте его!** Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять, что вам не все равно, что происходит

В ходе беседы необходимо:

- Направить все свое внимание на человека которого вы выслушиваете
- Сказать ему/ей, что вам не все равно и что вы рады что сейчас разговариваете вместе
- Задать вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека

Не стоит делать во время беседы:

- Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника
- Давать советы, о которых вас не просили
- Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки)
- Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой)

