

Памятки для подростков

Мифы и факты.

МИФ	ФАКТ
1	2
Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание	Говорящий о самоубийстве переживает психическую боль и таким образом “кричит” о помощи и ставит в известность о своей боли людей
Настоящее самоубийство случается без предупреждения	Примерно 8 из 10 человек подают окружающим предупреждающие знаки о грядущем поступке
Самоубийство - явление наследуемое, значит все равно ничем не поможешь	Оно не передается генетически. Человек лишь использует аутоаг-рессивные (агрессию, направленную на себя) модели поведения, если они существуют в семье или значимом окружении
Те, кто кончает с собой, психически больны, значит им нельзя помочь	Многие совершающие самоубийства не страдают никаким психическим заболеванием
Разговоры о суициде могут способствовать его совершению. Лучше избегать этой темы	Разговор о самоубийстве не является его причиной, но может стать первым шагом предупреждения суицида
Если человек в прошлом совершил суицидальную попытку, то больше подобное не повторится, так что опасность позади, можно не заботиться об этом	Очень многие повторяют эти действия вновь и вновь и достигают желаемого результата
Покушающийся на самоубийство желает умереть, поэтому помочь ему нельзя. Это их, дело	Большинство людей хотят избавиться от невыносимой душевной боли и не видят другого выхода, поэтому перед суицидальными действиями они часто обращаются за помощью. Иногда они прямо говорят о самоубийстве, а иногда говорят о невыносимом страдании, о бессмысленности жизни, о вине, о бессилии и т. п.
Все самоубийства импульсивны, их нельзя предвидеть и предупредить	Большинство людей вынашивает свои планы, прямо или косвенно сообщая о них окружающим
Все самоубийцы - депрессивные люди, поэтому помочь им может только врач	Не все, покушающиеся на свою жизнь, страдают депрессией. Практически самоубийство может быть совершено любым человеком, любого типа характера, с любыми наклонностями

Правила поведения при сообщении о намерении совершения суицида:

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида.
2. Примите человека, решившегося на самоубийство как личность.
3. Установите заботливые взаимоотношения.
4. Будьте внимательным слушателем.
5. Не спорьте.
6. Задавайте вопросы.
7. Не предлагайте неоправданных утешений.
8. Предложите конструктивные подходы.
9. Вселяйте надежду.
10. Оцените степень риска самоубийства.
11. Не оставляйте человека одного.
12. Обратитесь за помощью к специалистам. (*Сообщение ребятам телефона доверия*). Важность сохранения заботы и поддержки.

Помните, что возможно **в этом мире вы всего лишь человек, но для кого-то вы весь мир!**

М Жизнь – это тайна, познай ее!

Ы Жизнь – это мечта осуществи ее!

Л Жизнь – это вызов прими его!

Ю Жизнь – это случай, воспользуйтесь им!

Б Жизнь – это обещание, сдержите его!

И Жизнь – это печаль, так преодолите её!

М Жизнь – это дар, так пользуйтесь им!

Ж Жизнь – это красота восхитись ею!

И Жизнь – это любовь насладись ею!

З Жизнь – это борьба так восславьте ее!

Н Жизнь – это цель так достигните её!

Б Жизнь – это удача, не упусти ее!

! Жизнь так прекрасна, не загуби ее!

Информация о телефоне доверия: 8 800 2000 122