

**Рекомендации для тех,
кто рядом с человеком, склонным к суициду**

- ✓ доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности у знакомого вам человека, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- ✓ не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- ✓ дайте знать, что хотите ему помочь, но обещайте хранить секрет, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- ✓ сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- ✓ говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьёзна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счёты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- ✓ не предлагайте упрощённых решений;
- ✓ дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- ✓ помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- ✓ при малейшей возможности действуйте так, чтобы изменить его внутреннее состояние; помогите понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно

Мысли о жизни....

Человеческая жизнь похожа на коробку спичек. Обращаться с ней серьёзно – смешно. Обращаться несерьёзно - опасно.

А. Рюноскэ

Жизнь как вождение велосипеда, чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.

А.Энштейн

Если бы люди наполняли свои действия осмысленностью, то счастье гналось бы за ними.

В. Франкл



**Каждому из нас жизнь
дана для жизни**



Рекомендации для педагогов

Причины суицидов в детском и подростковом возрасте

Несформированное понимание смерти

Отсутствие идеологии

Ранняя половая жизнь

Дисгармония в семье

Саморазрушаемое поведение

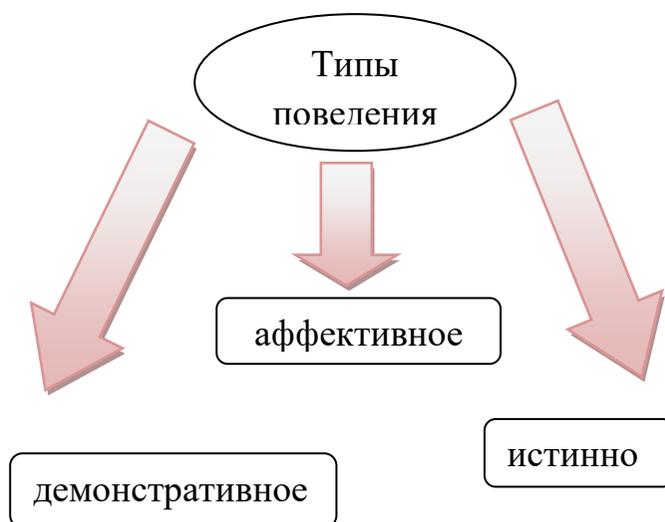
Реакция протеста

Депрессия

Динамика развития суицидального поведения



Длительность развития суицидального поведения может исчисляться как минутами, так и месяцами. При острых формах возможно моментальное проявление суицидальных замыслов и намерений сразу, без предшествующих ступеней.



Суицид - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на него совершение вызывает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.