

КАК ПОМОЧЬ ТЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ЖИТЬ

ВСЁ САМОЕ ВАЖНОЕ О СУИЦИДЕ
И СПОСОБАХ ЕГО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

НАД БРОШЮРОЙ РАБОТАЛИ:

ДАРЬЯ ПЕТУШОК – ХУДОЖНИЦА, ПСИХОАКТИВИСТКА
@ASHO.YOUTZ ASHOYOUTZ ASHOYOUTZ

ИВАН ЛУКЬЯНОВ – КОНСУЛЬТИРУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ
IVAN_THE_THERAPIST IVAN.LUKIANOV

НА МАТЕРИАЛЫ ЭТОЙ БРОШЮРЫ ДЕЙСТВУЕТ ЛИЦЕНЗИЯ CREATIVE COMMONS BY-NC.
ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И РАСПРОСТРАНЯТЬ БРОШЮРУ В ЛЮБОМ
ФОРМАТЕ (ПЕРЕСЫЛАТЬ В СЕТИ, СОЗДАВАТЬ ПЕЧАТНЫЕ КОПИИ И Т.П.), А ТАКЖЕ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЕЁ В НЕКОММЕРЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ И ТОЛЬКО ПРИ УКАЗАНИИ АВТОРСТВА.

ДАННАЯ БРОШЮРА НЕ ПРОПАГАНДИРУЕТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЕ
ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЕЁ ЕДИНСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ – ПРОСВЕЩЕНИЕ В ВОПРОСАХ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ.



ЕСЛИ У ВАС САМИХ ПРИСУТСТВУЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ И НАМЕРЕНИЯ – СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ ВАШИМ БЛИЗКИМ ИЛИ ОБРАТИТЕСЬ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ. ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ, КАК И ВСЕ ЛЮДИ, ЗАСЛУЖИВАЕТЕ ПОМОЩИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТЯЖЕСТИ ВАШЕЙ СИТУАЦИИ. ОТНЕСИТЕСЬ БЕРЕЖНО К СЕБЕ, И НЕ ЧИТАЙТЕ ЭТУ БРОШЮРУ, ЕСЛИ ВАШЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ НЕДОСТАТОЧНО УСТОЙЧИВО.



ПОЧЕМУ СТОИТ ОСТАВАТЬСЯ В ЖИВЫХ

И ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ?

① КАЖДАЯ РЕАЛИЗОВАННАЯ ПОПЫТКА УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО КТО-ТО ЕЩЕ СОВЕРШИТ САМОУБИЙСТВО. СУИЦИД РОДИТЕЛЕЙ В ТРИ РАЗА ПОВЫШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ СУИЦИДА СРЕДИ ИХ ДЕТЕЙ. НАШИ ЭМОЦИИ И ПОСТУПКИ ОКАЗЫВАЮТ ВЛИЯНИЕ НА ОКРУЖАЮЩИХ. ЧЕ-ТО РЕШЕНИЕ СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО МОЖЕТ СТАТЬ РОЛЕВОЙ МОДЕЛЬЮ ДЛЯ ДРУГИХ.



② ЛЮДИ, РЕШИВШИЕСЯ УМЕРЕТЬ, НЕОСОЗНАННО РАССЧИТЫВАЮТ НА ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ - В ОСОБЕННОСТИ ТЕХ, КОМУ СООБЩАЮТ О СВОЕМ РЕШЕНИИ. ЧАСТО ОНИ РЕАЛИЗУЮТ ПОПЫТКУ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА УБЕЖДАЮТСЯ В НЕВОЗМОЖНОСТИ НАЙТИ ПОДДЕРЖКУ СО СТОРОНЫ.



③ ПОРОЙ РЕШЕНИЕ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ НОСИТ СПОНТАННЫЙ ХАРАКТЕР. В КРИТИЧЕСКИЙ МОМЕНТ ЧЕЛОВЕК НЕ СООТНОСИТ СВОЕ ТЕКУЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ С ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ОПЫТОМ ЖИЗНИ В ЦЕЛОМ. НИКТО ИЗ НАС НЕ МОЖЕТ СКАЗАТЬ ТОЧНО, КАКИМИ ЛЮДЬМИ МЫ СТАНЕМ ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ИЛИ ДЕСЯТЬ ЛЕТ, КАКОВА БУДЕТ НАША ЖИЗНЬ И КАК МЫ БУДЕМ К НЕЙ ОТНОСИТЬСЯ. МНОГИЕ СЧАСТЛИВЫЕ И УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ДУМАЛИ О САМОУБИЙСТВЕ ИЛИ ПЫТАЛИСЬ СОВЕРШИТЬ ЕГО В ПРОШЛОМ. ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ОНИ ОСТАЛИСЬ В ЖИВЫХ БЛАГОДАРИ НЕРАВНОДУШНЫМ ЛЮДЯМ, ОКАЗАВШИМСЯ РЯДОМ В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ. ПРЕДОТВРАЩАЯ СУИЦИД, ВЫ НЕ ТОЛЬКО СПАСАЕТЕ ПЕРСОНУ СЕГОДНЯ - ВЫ ДАЕТЕ ШАНС ТОЙ, КЕМ ОНА СТАНЕТ В БУДУЩЕМ.



ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЙ



РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СТИЛЯ ПОВЕДЕНИЯ (ВНЕЗАПНАЯ ЗАМКНУТОСТЬ / ОБИТЕЛЬНОСТЬ)



НАЛИЧИЕ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ



НАРУШЕНИЕ СНА И АППЕТИТА



ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К ОКРУЖАЮЩЕМУ



ВНЕЗАПНОЕ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ СВОИМ ВНЕШНИМ ВИДОМ



ПОДГОТОВКА ПРЕДМЕТОВ, СПОСОБНЫХ БЫТЬ ОРУДИЕМ СУИЦИДА



ПРИВЕДЕНИЕ В ПОРЯДОК СВОИХ ЗАПИСЕЙ, ВЕЩЕЙ



РАЗДАРИВАНИЕ ЛЮБИМЫХ ВЕЩЕЙ



ИНТЕРЕС К ПОТУСТОРОННЕМУ МИРУ



В ЗОНЕ РИСКА НАХОДЯТСЯ ЛЮДИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИЕ:

<p>УТРАТА БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, ПРЕДАТЕЛЬСТВО БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ, РАЗВОД, ПОТЕРЯ РАБОТЫ И Т.П.)</p> 	<p>РЕЗКОЕ ИЗМЕНЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ (ПЕРЕЕЗД, ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ЖИЗНИ, БОЛЕЗНЬ БЛИЗКИХ И Т.П.)</p> 	<p>ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ (ПЕРЕЖИТОЕ НАСИЛИЕ, В Т.Ч. СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ, УЧАСТИЕ В ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ, ТЮРЕМНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ И Т.П.)</p> 	<p>ЛЮДИ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НА СЕБЕ ГРУЗ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ДАВЛЕНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ (РАБОТАЮЩИЕ В СФЕРЕ МЕДИЦИНЫ, СОЦИАЛЬНЫХ УСЛУГ, В МЧС И Т.П.)</p> 
<p>ЛЮДИ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПОДАВЕРГАЮЩИЕСЯ ТРАВМЕ, ЗАПУГИВАНИЮ И ПРОЧИМ ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ</p> 	<p>ЛЮДИ, ПРИНАДЛЕЖАЩИЕ К МАРГИНАЛИЗИРОВАННЫМ ГРУППАМ (ЛГБТ+, НЕБЕЛЫЕ ЛЮДИ И ДР.)</p> 	<p>ЛЮДИ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПОТРЕБЛЯЮЩИЕ АЛКОГОЛЬ И ДР. ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ИЛИ ПОДЪЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ</p> 	<p>ЛЮДИ, СКЛОННЫЕ К ДЕПРЕССИВНЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ, ИМЕЮЩИЕ МЕНТАЛЬНЫЕ РАСТРОЙСТВА</p> 

ЛЮДИ, РАНЕЕ СОВЕРШАВШИЕ ПОПЫТКИ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ, ЛИБО ЧЬИ БЛИЗКИЕ НЕДАВНО СОВЕРШИЛИ СУИЦИД



ЛЮДИ, СКЛОННЫЕ К ИМПУЛЬСНЫМ ПОСТУПАКАМ



ПОМНИТЕ, ЧТО РЕЧЬ ИДЁТ О КОМБИНАЦИИ ПРИЗНАКОВ – САМИ ПО СЕБЕ ЭТИ ФАКТОРЫ НЕ ОЗНАЧАЮТ СУИЦИДАЛЬНУЮ ГОТОВНОСТЬ

ВАЖНО! 12% СОВЕРШАЮЩИХ СУИЦИДАЛЬНУЮ ПОПЫТКУ НЕ ПОЗДНЕЕ, ЧЕМ ЧЕРЕЗ ДВА ГОДА ПОВТОРЯЮТ ЕЁ И ДОСТИГАЮТ ЖЕЛАЕМОГО. ЧЕТВЕРО ИЗ ПЯТИ ЛЮДЕЙ, ПОКОНЧИВШИХ С СОБОЙ, ПЫТАЛИСЬ СДЕЛАТЬ ЭТО В ПРОШЛОМ. ПОСЛЕ ПЕРВОЙ НЕУДАВШЕЙСЯ ПОПЫТКИ МНОГИЕ ДЕЛАЮТ ВЫВОД: «В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ Я СДЕЛАЮ ЭТО ЛУЧШЕ» И ОНИ ВСПОМИНАЮТ ОБ ЭТОМ, НАХОДЯСЬ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ.

КРОМЕ ТОГО! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ЛЮДЕЙ, НАНОСЯЩИХ СЕБЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ (ПОРЕЗЫ, ОЖОГИ И Т.П.): ТАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ГОВОРИТ КАК О НАЛИЧИИ ПОДАВЛЯЕМЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТАК И О ГОТОВНОСТИ СОЗНАТЕЛЬНО ПРИЧИНЯТЬ СЕБЕ ВРЕД, ЧТО ДЕЛАЕТ ТАКИХ ЛЮДЕЙ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ ПОДТВЕРЖДЕННЫМИ СУИЦИДАЛЬНОМУ РИСКУ.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО НАМЕРЕНИЯ:

- ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДУШЕВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ В СЕБЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОТСУТСТВИИ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ.


- ФАНТАЗИИ И РАЗМЫШЛЕНИЯ О СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ.



ВАЖНО! ЧАСТО ЗНАЧЕНИЕ ТАКИХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ ОКРУЖАЮЩИМИ НЕДОЦЕНИВАЕТСЯ ИЛИ ВОСПРИНИМАЕТСЯ В ДЕМОНСТРАТИВНО-ШАНТАЖНОМ АСПЕКТЕ, ЧТО ЛИШЬ УСУГУБЛЯЕТ СИТУАЦИЮ.
- ОТКРЫТЫЕ ЗАЯВЛЕНИЯ О НАМЕРЕНИИ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ. ПРОДУМЫВАЮТСЯ СПОСОБЫ, ВРЕМЯ И МЕСТО СОВЕРШЕНИЯ САМОУБИЙСТВА.


- НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОПЫТКА СУИЦИДА.



ВАЖНО! ПЕРИОД ОТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЫСЛЕЙ О САМОУБИЙСТВЕ ДО ПОПЫТОК ИХ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МОЖЕТ ЗАНИМАТЬ НЕСКОЛЬКО МИНУТ ИЛИ РАЗВОРАЧИВАТЬСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ. ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ СТЕПЕНЬ ИМПУЛЬСИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА. ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ОБРАТИТЬ СВОЁ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ВАШИХ БЛИЗКИХ И ОКАЗАТЬ ИМ ПОДДЕРЖКУ, ТЕМ ВЫШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ ТОГО, ЧТО ТРАГЕДИИ НЕ ПРОИЗОЙДЁТ.

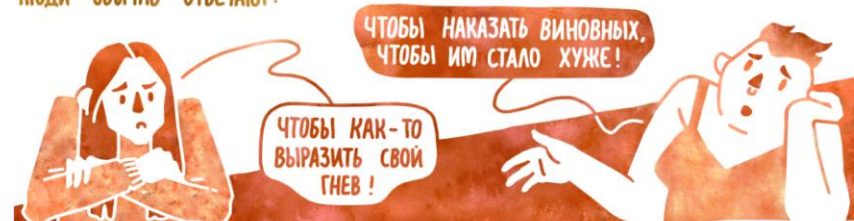
МОТИВЫ УХОДА ИЗ ЖИЗНИ

КРИК О ПОМОЩИ К ДАННОЙ ГРУППЕ МОТИВОВ ОТНОСЯТСЯ СЛУЧАИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СОВЕРШАЕТ СУИЦИДАЛЬНУЮ ПОПЫТКУ, РУКОВОДЯСЬ ЦЕЛЮ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ, ПОЛУЧИТЬ ОТ НИХ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ. НА ВОПРОС: «ЗАЧЕМ ВЫ ЭТО СДЕЛАЛИ? ТАКИЕ ЛЮДИ ОБЫЧНО ОТВЕЧАЮТ:



КАК ПРАВИЛО, ПЕРЕД СОВЕРШЕНИЕМ СУИЦИДАЛЬНОГО АКТА В ПРЯМОЙ ИЛИ КОСВЕННОЙ ФОРМЕ, ПЕРСОНА СООБЩАЕТ О СВОИХ НАМЕРЕНИЯХ ИЛИ УГРОЖАЕТ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ. СУИЦИДАЛЬНАЯ ПОПЫТКА МОЖЕТ СОВЕРШАТЬСЯ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ. ПЕРСОНА ОБЫЧНО СОСРЕДОТОЧЕНА НА МЫСЛЯХ О ТОМ, КАК ОКРУЖАЮЩИЕ ПРОРЕАГИРУЮТ НА ЕЁ ПОСТУПОК И НЕ ДУМАЕТ О ВОЗМОЖНОМ ЛЕТАЛЬНОМ ИСХОДЕ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ – ИМЕННО ПОЭТОМУ К ТАКИМ СЛУЧАЯМ СТОИТ ОТНОСИТЬСЯ СЕРЬЕЗНО. НУЖНО ИМЕТЬ ВВИДУ, ЧТО ДАЖЕ УСЛОВНО МАНИПУЛЯТИВНАЯ ПОПЫТКА САМОУБИЙСТВА ЯВЛЯЕТСЯ ПОВОДОМ ОБРАТИТЬСЯ ЗА КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОМОЩЬЮ, ТАК КАК ПОДОБНЫЙ СПОСОБ КОММУНИКАЦИИ С ОКРУЖАЮЩИМИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ АДЕКВАТНЫМ.

ПРОТЕСТ К ЭТОЙ ГРУППЕ ОТНОСЯТ СЛУЧАИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК, ИСПЫТЫВАЯ ВОЗНИКШИЕ НА ФОНЕ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ЧУВСТВА ГНЕВА, ЯРОСТИ, ОБИДЫ, СОВЕРШАЕТ САМОПОВРЕЖДАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ С ТЕМ, ЧТОБЫ ВЫРАЗИТЬ СВОЙ ПРОТЕСТ ПРОТИВ ПРОИСХОДЯЩЕГО. НА ВОПРОС О ЦЕЛИ СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ТАКИЕ ЛЮДИ ОБЫЧНО ОТВЕЧАЮТ:



САМОПОВРЕЖДАЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ ОБЫЧНО НЕ ПЛАНИРУЮТСЯ, НОСЯТ ХАРАКТЕР «КОРОТКИХ ЗАМЫКАНИЙ», НЕ РЕДКО СОВЕРШАЮТСЯ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ИЛИ НАРКОТИЧЕСКОГО ОПЬЯНЕНИЯ.

ИЗБЕГАНИЕ К ДАННОЙ ГРУППЕ ОТНОСЯТ СЛУЧАИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК, НАХОДЯСЬ В КАКОЙ-ЛИБО ТРУДНОЙ, ПСИХОТРАВМИРУЮЩЕЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, СОВЕРШАЕТ ПОПЫТКУ СУИЦИДА ПОД ВЛИЯНИЕМ ПЕРЕЖИВАНИЙ БЕЗЫСХОДНОСТИ И БЕСПОМОЩНОСТИ, ТЩЁТНОСТИ ВСЕХ УСИЛИЙ ПО ИСПРАВЛЕНИЮ СОЗДАВШЕГОСЯ ПОЛОЖЕНИЯ (ИЗБЕГАНИЕ СИТУАЦИИ) ИЛИ ЖЕ С ЦЕЛЮ УМЕНЬШЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ОТВЛЕЧЕНИЯ ОТ НИХ (ИЗБЕГАНИЕ СТРАДАНИЯ).



САМОНАКАЗАНИЕ ДАННАЯ ГРУППА ВКЛЮЧАЕТ СЛУЧАИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СОВЕРШАЕТ СУИЦИД ПОД ВЛИЯНИЕМ ИНТЕНСИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ СТЫДА, ВИНЫ, ЧУВСТВА НЕНАВИСТИ К СЕБЕ. НА ВОПРОС О ЦЕЛИ СВОИХ СУИЦИДАЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЭТИ ЛЮДИ ОБЫЧНО ОТВЕЧАЮТ:



ОТКАЗ ДАННАЯ ГРУППА ВКЛЮЧАЕТ СЛУЧАИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СОВЕРШАЕТ ПОПЫТКУ СУИЦИДА, РУКОВОДЯСЬ СТРЕМЛЕНИЕМ УМЕРЕТЬ, ПРЕКРАТИТЬ СВОЁ СУЩЕСТВОВАНИЕ. ОБЫЧНО ЭТИ СЛУЧАИ СВЯЗАНЫ С ПОТЕРЕЙ СМЫСЛА ЖИЗНИ (НАПРИМЕР, В СВЯЗИ С ПОТЕРЕЙ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА, ТЯЖЕЛЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ, НЕВОЗМОЖНОСТЬЮ ИСПОЛНЯТЬ ПРЕЖНИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ И Т.П.). НА ВОПРОС О ЦЕЛИ СУИЦИДА ТАКИЕ ЛЮДИ ОБЫЧНО ОТВЕЧАЮТ:



В ТАКИХ СЛУЧАЯХ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОБЫЧНО НОСЯТ СПЛАНИРОВАННЫЙ ХАРАКТЕР И СОВЕРШАЮТСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ.

НЕОБХОДИМО ОТМЕТИТЬ, ЧТО У БОЛЬШЕЙ ЧАСТИ ЛЮДЕЙ НА РАННИХ ЭТАПАХ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НАБЛЮДАЕТСЯ СОСТОЯНИЕ БОРЬБЫ МОТИВОВ: С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ВОЗНИКАЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОБУЖДЕНИЯ, С ДРУГОЙ – ПОЯВЛЯЮТСЯ МЫСЛИ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ ПЕРЕД БЛИЗКИМИ И НЕЖЕЛАНИИ ПРИЧИНИТЬ ИМ БОЛЬ, СТРАХ СМЕРТИ, СТРАХ БОЛИ И ПРОЧИЕ МОТИВЫ, УДЕРЖИВАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКА ОТ СОВЕРШЕНИЯ СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О САМОУБИИСТВЕ:

МЫСЛИ О СУИЦИДЕ БЫВАЮТ ТОЛЬКО У ЛЮДЕЙ С МЕНТАЛЬНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ!!!



МИФ №1

РЕАЛЬНОСТЬ: ПРИСУТВИЕ МЫСЛЕЙ О САМОУБИИСТВЕ МОЖЕТ ОЗНАЧАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ГЛУБОКО НЕСЧАСТЕН, НО ЭТО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ НАЛИЧИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ. У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ КАКОЕ-ЛИБО МЕНТАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО, НАОБОРОТ, НЕ БЫВАЕТ СУИЦИДАЛЬНЫХ ПОБУЖДЕНИЙ. И ДАЛЕКО НЕ У ВСЕХ ТЕХ, КТО РЕШАЮТСЯ НА ТАКОЮ ШАГ, ИМЕЮТСЯ МЕНТАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА.

РЕАЛЬНОСТЬ: ПОСКОЛЬКУ СУИЦИД СОЦИАЛЬНО СТИГМАТИЗИРОВАН, ЛЮДИ, КОТОРЫХ ОДОЛЕВАЮТ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ, ЗАЧАСТУЮ НЕ ЗНАЮТ, С КЕМ ОБ ЭТОМ МОЖНО ПОГОВОРИТЬ. ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР НА ЭТУ ТЕМУ МОЖЕТ РАСКРЫТЬ ПЕРЕД ЧЕЛОВЕКОМ ДРУГИЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ И ДАСТ ВРЕМЯ ИЗМЕНИТЬ СВОЁ РЕШЕНИЕ. ТАКЖЕ РАЗГОВОР О СУИЦИДАЛЬНЫХ НАМЕРЕНИЯХ МОЖЕТ ЧАСТИЧНО СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И УМЕНЬШИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОПЫТКИ В БУДУЩЕМ.

НЕЛЬЗЯ ОБСУЖДАТЬ ТЕМУ САМОУБИИСТВА ПОТОМУ ЧТО ТАКОИ РАЗГОВОР МОЖЕТ ПООЩРИТЬ ЧЕЛОВЕКА К ДЕЙСТВИЮ!!!

Тсс...



МИФ №2

ЕСЛИ КТО-ТО ХОЧЕТ ПОКОНЧИТЬ С СОБОЙ, ТО НИКТО И НИЧТО НЕ СМОЖЕТ ЭТОМУ ПОМЕШАТЬ!!!

МИФ №3



РЕАЛЬНОСТЬ: ДАННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ЧЁТКО ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО МНОГИЕ ПОПЫТКИ САМОУБИИСТВА МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ, И, ЗАЧАСТУЮ, ЭТО ДОВОЛЬНО ПРОСТО СДЕЛАТЬ. САМОЕ ГЛАВНОЕ - ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ НА ГРАНИ, ОКАЗАТЬ ВСЮ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ И ДОЖДАТЬСЯ, КОГДА СУИЦИДАЛЬНЫЙ ИМПУЛЬС ПРОЙДЁТ.

РЕАЛЬНОСТЬ: ЕСТЬ ТАКИЕ СЛУЧАИ, КОТОРЫЕ ЗАСТАЮТ ОКРУЖАЮЩИХ ВРАСПЛОХ, ОДНАКО БОЛЬШИНСТВУ САМОУБИЙСТВ ПРЕДШЕСТВУЮТ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРОЯВЛЯЮТСЯ КАК В СЛОВАХ, ТАК И В ПОВЕДЕНИИ. ВАЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ТРЕВОЖНЫМ СИМПТОМОМ И ВОВРЕМЯ ЕГО ЗАМЕТИТЬ.

БОЛЬШИНСТВО САМОУБИЙСТВ ПРОИСХОДИТ ВНЕЗАПНО, БЕЗ КАКИХ-ТО ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ!



МИФ №4

МИФ №5

ЛЮДИ, ГОВОРЯЩИЕ О САМОУБИИСТВЕ НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ СОБИРАЮТСЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ...



РЕАЛЬНОСТЬ: ОКОЛО 80% ИЗ ТЕХ, КТО СОВЕРШИЛ САМОУБИЙСТВО, ГОВОРИЛИ С КЕМ-ТО О СВОИХ ПЛАНАХ ЗАРАНЕЕ. ЧАСТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОВОРЯТ О САМОУБИИСТВЕ, ТАКИМ ОБРАЗОМ ИЩУТ ПОДДЕРЖКИ У ОКРУЖАЮЩИХ. МНОГИМ ТЯЖЕЛО ОТКРЫТО ГОВОРИТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ, И ПОПЫТКА СУИЦИДА МОЖЕТ СТАТЬ РАДИКАЛЬНЫМ СПОСОБОМ МАКСИМАЛЬНО ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ.

РЕАЛЬНОСТЬ: СОВСЕМ НАОБОРОТ, ТЕ, КТО ЗАДУМЫВАЮТСЯ О САМОУБИИСТВЕ, ЗАЧАСТУЮ НАХОДЯТСЯ В ТИСКАХ ПРОТИВОРЕЧИВЫХ НАСТРОЕНИЙ И МОГУТ ХОТЕТЬ ЖИТЬ, НО НЕ ИМЕТЬ ДЛЯ ЭТОГО ПОДХОДЯЩИХ УСЛОВИЙ. КТО-ТО МОЖЕТ ПОДАТЬСЯ ИЗНАЧАЛЬНОМУ ИМПУЛЬСУ, НО ПОТОМ РЕЗКО ПОЖАЛЕТЬ О СВОЕЙ ПОПЫТКЕ. ИМЕННО ПОЭТОМУ В ДАННОМ ВОПРОСЕ ТАК ВАЖНА СВОЕВРЕМЕННО ПОЛУЧЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, А ТАКЖЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ДОСТУПА К СРЕДСТВАМ СУИЦИДА.

ЧЕЛОВЕК С СУИЦИДАЛЬНЫМИ МЫСЛЯМИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ХОЧЕТ УМЕРЕТЬ!



МИФ №6

ЛЮДИ, У КОТОРЫХ
ОДНАЖДЫ ПОЯВИЛИСЬ
СУИЦИДАЛЬНЫЕ
МЫСЛИ, БУДУТ
ПОДВЕРЖЕНЫ ИМ
ВСЮ СВОЮ
ЖИЗНЬ!



МИФ № 7

РЕАЛЬНОСТЬ:
ВАЖНО ПРИНИМАТЬ
ВСЕРЬЕЗ ЛЮБЫЕ
ПОПЫТКИ СУИЦИДА.
ОКРУЖАЮЩИМ ЛУЧШЕ
БЫТЬ ЧРЕЗМЕРНО
БДИТЕЛЬНЫМИ, ЧЕМ
СТРАДАТЬ ПОСЛЕ
ТРАГЕДИИ.

ЛЮДИ,
УГРОЖАЮЩИЕ
САМОУБИЙСТВОМ,
ПРОСТО ХОТЯТ
ПРИВЛЕЧЬ К СЕБЕ
ВНИМАНИЕ!



МИФ № 8

РЕАЛЬНОСТЬ:
ЗАВИСИМОСТЬ ОТ АЛКОГОЛЯ И ПАВ
ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА СУИЦИДА. ЛЮДИ,
НАХОДЯЩИЕСЯ В ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ,
ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТ АЛКОГОЛЬ И ДРУГИЕ ВЕЩЕСТВА,
ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ. ИСКАЖЕНИЕ
ВОСПРИЯТИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ И СНИЖЕНИЕ
КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ МОГУТ ЗНАЧИТЕЛЬНО
ПОВЛИЯТЬ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИВЕСТИ
К УВЕЛИЧЕНИЮ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКИ.

МИФ № 10



РЕАЛЬНОСТЬ: ЭТО НЕ ТАК. РИСК САМОУБИЙСТВА,
КАК ПРАВИЛО, ВОЗНИКАЕТ В СВЯЗИ С КАКОЙ-ТО
ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ И МОЖЕТ
ДЛИТЬСЯ НЕДОЛГО. СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ У ЛЮДЕЙ
МОГУТ ПЕРИОДИЧЕСКИ ВОЗНИКАТЬ СНОВА, НО ЭТО
НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ТАК БУДЕТ ВСЕГДА. НЕКОТОРЫЕ
ИЗ ТЕХ, КТО КОГДА-ТО ДУМАЛИ О САМОУБИЙСТВЕ
И ДАЖЕ ПЫТАЛИСЬ ЕГО ОСУЩЕСТВИТЬ,
МОГУТ ВПОСЛЕДСТВИИ НАВСЕГДА
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ЭТИХ
МЫСЛЕЙ.

РЕАЛЬНОСТЬ:
ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОПЫТКУ
САМОУБИЙСТВА МОЖЕТ ЛЮБАЯ
ПЕРСОНА, ЗАМЕТИВ РАННИЕ
ТРЕВОЖНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОДОБНЫХ
НАМЕРЕНИЙ У СВОИХ БЛИЗКИХ
И ПРЕДЛОЖИВ ИМ ПОДДЕРЖКУ
И ПОМОЩЬ.

ЧТОБЫ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
САМОУБИЙСТВО
НУЖНЫ ОСОБЫЕ
ПСИХИАТРИЧЕСКИЕ
ИЛИ МЕДИЦИНСКИЕ
НАВЫКИ :с

МИФ
№ 9



НЕ СУЩЕСТВУЕТ
ЗНАЧИМОЙ СВЯЗИ
МЕЖДУ СУИЦИДОМ
И УПОТРЕБЛЕНИЕМ
ПСИХОАКТИВНЫХ
ВЕЩЕСТВ (В ТОМ
ЧИСЛЕ
АЛКОГОЛЯ).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРСОНА СООБЩАЕТ О НАМЕРЕНИИ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ:

① УСТАНОВИТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ:



- ВЫСЛУШАЙТЕ ПЕРСОНУ С ТЕРПЕНИЕМ И СОЧУВСТВИЕМ
- ДАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫРАЗИТЬ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА, КАКИМИ БЫ ОНИ НИ БЫЛИ (ГНЕВ, ОБИДА, ОТЧАЯНИЕ И Т.П.)
- ПРОЯВИТЕ ИНТЕРЕС, НЕ ОЦЕНИВАЯ И НЕ ОСУЖДАЯ, НЕ ПЫТАЯСЬ ПЕРЕУБЕДИТЬ, НЕ ИЗБЕГАЯ ТЕМЫ САМОУБИЙСТВА
- НЕ БОЙТЕСЬ ПРЯМО СПРОСИТЬ:

БЫВАЕТ ЛИ У ТЕБЯ МЫСЛЬ,
ЧТО ТЫ НЕ ХОЧЕШЬ ЖИТЬ?

② ПРОЯСНИТЕ ПОДРОБНОСТИ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ ЧЕЛОВЕКА:

- ПОГОВОРИТЕ О ПРИЧИНАХ, ПОБУДИВШИХ К СУИЦИДАЛЬНЫМ РАЗМЫШЛЕНИЯМ, О ДАВЯЩИХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ
- ВЫЯСНИТЕ СЕРЬЕЗНОСТЬ НАМЕРЕНИЙ ПЕРСОНЫ, УЗНАЙТЕ, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЕЕ ОСТАВАТЬСЯ В ЖИВЫХ
- ПОГОВОРИТЕ ОБ ОКРУЖЕНИИ: ЕСТЬ ЛИ РЯДОМ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ ИЛИ, НАОБОРОТ, УГНЕТАЮТ.



③ АКТУАЛИЗИРУЙТЕ ВНУТРЕННИЕ

РЕСУРСЫ ЧЕЛОВЕКА:

ПРОЯСНИТЕ, ЕСТЬ ЛИ У ПЕРСОНЫ ЖЕЛАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЖИЗНЬЮ: УЗНАЙТЕ, ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ У НЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, ЕСТЬ ЛИ У НЕЕ МЕЧТЫ, КОТОРЫЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ РЕАЛИЗОВАТЬ, ПРЕОДОЛЕВ ТЕКУЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ; ИНТЕРЕСЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ УВАЕЧЬ.

ПОГОВОРИТЕ О ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ ПЕРСОНЫ ЛЮДЯХ, О ТЕХ, ДЛЯ КОГО ЭТА ПЕРСОНА ЗНАЧИМА; ЕСЛИ ВОЗМОЖНО, ПОДЕЛИТЕСЬ СОБСТВЕННЫМИ ЧУВСТВАМИ К НЕЙ И ТЕМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ЕЁ РАССКАЗ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ПЕРСОНЫ И ЕЁ СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ РАЗРЕШЕНИЯ СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ, НА ТЕ ЕЁ УМЕНИЯ И ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, КОТОРЫМ ВЫ И САМИ МОГЛИ БЫ У НЕЕ ПОУЧИТЬСЯ.

ПОГОВОРИТЕ О РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТАХ ВЫХОДА ИЗ СЛОЖИВШЕЙСЯ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ: КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ АЛЬТЕРНАТИВЫ, КАКИЕ ШАГИ МОЖНО ПРЕДПРИНЯТЬ И КАКАЯ ПОМОЩЬ ПОНАДОБИТСЯ СО СТОРОНЫ БЛИЗКИХ.

НЕ БОЙТЕСЬ УВЕРЕННО СКАЗАТЬ, ЧТО СУИЦИД - ЭТО ПЛОХОЕ РЕШЕНИЕ, И ЧТО НЕ НУЖНО ЭТОГО ДЕЛАТЬ. ПОДЕЛИТЕСЬ С ЧЕЛОВЕКОМ СВОИМИ МЫСЛЯМИ О ТОМ, ПОЧЕМУ ВАЖНО ОСТАВАТЬСЯ В ЖИВЫХ ИЛИ ИСПОЛУЗИТЕ СПИСОК, ПРИВЕДЁННЫЙ В САМОМ НАЧАЛЕ ЭТОЙ БРОШЮРЫ.

ПОДЕЛИТЕСЬ КОНТАКТАМИ ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕВТА ИЛИ ПСИХИАТРА. НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ЭТО НАВЯЗЧИВО - ОЗВУЧЬТЕ ТАКОЙ ВАРИАНТ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ САМОПОМОЩИ, И, ПО ВОЗМОЖНОСТИ, ПОДЕЛИТЕСЬ СОБСТВЕННЫМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ОПЫТОМ.

КОНЕЧНО, ПРИВЕДЁННЫЕ ВЫШЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НЕВОЗМОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ «МЕХАНИЧЕСКИ» ЧЁТКО И В ПОЛНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ - СКОРЕЕ, ИХ СТОИТ ВОСПРИНИМАТЬ КАК ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ДЛЯ НАЛАЖИВАНИЯ КОНТАКТА С ЧЕЛОВЕКОМ. КУДА БОЛЕЕ ВАЖНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ВАША ИСКРЕННОСТЬ И ЧУТКОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ С ПЕРСОНОЙ, ОКАЗАВШЕЙСЯ В БЕДЕ, И РЕЧЬ ИДЁТ НЕ ОБ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОМ РАЗГОВОРЕ, А О ПРОЦЕССЕ ВЫСТРАИВАНИЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ ОТНОШЕНИЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ.

ЧЕГО СТОИТ ИЗБЕГАТЬ:

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СЛИШКОМ УСЕРДНО ПЕРЕУБЕЖДАТЬ ЧЕЛОВЕКА. ИЗБЕГАЙТЕ БАНАЛЬНОСТЕЙ И КЛИШЕ О ЦЕНОСТИ ЖИЗНИ - ТАК ПЕРСОНА БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОТВЕРГНУТОЙ И НЕПОНЯТОЙ. ЛЮДИ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ ОБЫЧНО НЕАДОВОЛЬНЫ СОБОЙ ИЛИ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ И НЕ ВИДЯТ В НЕЙ СМЫСЛА.

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УПРОСТИТЬ ВЫСКАЗЫВАЕМЫЕ ЧЕЛОВЕКОМ ПРОБЛЕМЫ. НАСТАИВАТЬ, ЧТО ОНИ НЕ СТОЯТ ВНИМАНИЯ И ЧТО ДРУГИЕ ЛЮДИ СТРАДАЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ. ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО ПРИВОДИТ ЛИШЬ К ТОМУ, ЧТО ПЕРСОНА ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕПОНЯТОЙ И ОБДЕЛЁННОЙ ВНИМАНИЕМ.

ИЗБЕГАЙТЕ ПОУЧЕНИЙ. НЕ СЛЕДУЕТ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО СУИЦИД ПРОТИВОРЕЧИТ БОЖЬЕЙ ВОЛЕ ИЛИ НАПОМИНАТЬ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ ПЕРЕД БЛИЗКИМИ И ОБЩЕСТВОМ. ЛЮДИ С СУИЦИДАЛЬНЫМИ НАМЕРЕНИЯМИ ЗАЧАСТУЮ ИСПЫТЫВАЮТ ТЯЖЕЛОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ, И МОРАЛЬНЫЕ АРГУМЕНТЫ ЛИШЬ УСИЛИВАЮТ ЕГО. ОПИРАЙТЕСЬ НА ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОПЫТ ОБЩЕНИЯ И С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ИСПОЛУЗИТЕ ПОДОБНЫЕ АРГУМЕНТЫ.

НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ЗА НАЛИЧИЕ СУИЦИДАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ! ЭТО ТАКЖЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К УСИЛЕНИЮ ВИНЫ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, К СУИЦИДАЛЬНОЙ ПОПЫТКЕ.

НЕ БУДЬТЕ АГРЕССИВНЫМИ. ОБЩЕНИЕ С ПЕРСОНОЙ, ИМЕЮЩЕЙ СУИЦИДАЛЬНЫЕ МЫСЛИ, МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ У ОКРУЖАЮЩИХ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗНАДЁЖНОСТИ И БЕСПОМОЩНОСТИ, И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ОТВЕТНОЙ АГРЕССИИ С ИХ СТОРОНЫ. ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ПЕРСОНА УЖЕ НАХОДИТСЯ В ТЯЖЕЛОЙ СИТУАЦИИ. ИЗМЕНЯЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ, В ЧАСТНОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ, С БОЛЬШОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ПРИВЕДЁТ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ.



ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ В МЕССЕНДЖЕРЕ СООБЩАЕТ, ЧТО ХОЧЕТ ПРЯМО СЕЙЧАС СОВЕРШИТЬ САМОУБИЙСТВО:

Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ ТАК
ВСЁ
Я СДЕЛАЮ ЭТО



ПОСЛЕ ТОГО, КАК СОСТОЯНИЕ ПЕРСОНА СТАБИЛИЗИРОВАЛОСЬ С НЕЙ БУДЕТ ГОВОРИТЬ ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ, ВОЗМОЖНО ВРАЧ-ПСИХИАТР.



ПОСТАРАЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ С ЧЕЛОВЕКОМ КАК МОЖНО ДОЛГОЕ, СОБЛЮДАЯ ВЫШЕПРИВЕДЕННЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.



ОДНОВРЕМЕННО ПОСТАРАЙТЕСЬ ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ (ВОЗМОЖНО, ПОПРОСИВ КОГО-ТО РЯДОМ ПРИ ПОМОЩИ ЗАПИСКИ НА НУЖНЫЙ АДРЕС). ОПЕРАТОРУ СКОРОЙ ИМЕЕТ СМЫСЛ СООБЩИТЬ ИЗВЕСТНЫЕ ВАМ ПОДРОБНОСТИ. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КЛЮЧИ ОТ КВАРТИРЫ ПЕРСОНА ИЛИ ВАМ ИЗВЕСТНЫ КОНТАКТЫ ЕЁ БЛИЗКИХ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ КЛЮЧИ, ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБЕСПЕЧИТЬ ПРОНИКНОВЕНИЕ ВРАЧЕЙ В КВАРТИРУ.



ДА, ПОСТУПАЯ ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ ВЫ РИСКУЕТЕ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПЕРСОНОЙ, НО ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВЫ РИСКУЕТЕ ЕЁ ЖИЗНЬЮ.

ЧТО БУДЕТ ПОСЛЕ ВЫЗОВА СКОРОЙ?



НЕ СТОИТ ВРАТЬ ВРАЧАМ О ПРИЧИНАХ ПРОИЗВОШЕДШЕГО. ПЕРСОНА СКОРОЙ - ОПЫТНЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МНОГОЕ ПОВИДАЛИ НА ВЫЗОВАХ И СКОРЕЕ ВСЕГО ПОЙМУТ, ЧТО ИМЕЮТ ДЕЛО С ПОПЫТКОЙ САМОУБИЙСТВА. ВАШЕ НАМЕРЕНИЕ СКРЫТЬ ЭТО МОЖЕТ ОТНЯТЬ У ВРАЧЕЙ СИЛЫ И ВРЕМЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО БЫЛО ПОТРАТИТЬ НА ЭФФЕКТИВНУЮ ПОМОЩЬ.

СКОРЕЕ ВСЕГО, БРИГАДА СКОРОЙ ПОМОЩИ ПРИМЕТ РЕШЕНИЕ О ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ПЕРСОНА, СОВЕРШИВШЕЙ ПОПЫТКУ САМОУБИЙСТВА.*

ПОДУМАЙТЕ, СТОИТ ЛИ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ГОСПИТАЛИЗИРУЕМАЯ ПЕРСОНА «УЖЕ ДАВНО ПРЕСТАВЛЯЕТ УГРОЗУ СВОЕЙ ЖИЗНИ И МОЖЕТ ПОВТОРИТЬ ПОПЫТКУ НА СЛЕДУЮЩИЙ» ДЕНЬ - ЭТО МОЖЕТ СТАТЬ ОСНОВОЙ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПЕРЕНАПРАВЛЕНИЯ ЕЁ ИЗ ГОРОДСКОЙ БОЛЬНИЦЫ В ПСИХИАТРИЧЕСКУЮ.

СПРОСИТЕ ВРАЧЕЙ О ТОМ, В КАКУЮ БОЛЬНИЦУ ОНИ ПЛАНИРУЮТ НАПРАВЛЯТЬСЯ. МОЖДА ПЕРСОНА СКОРОЙ СОГЛАСИТЕСЯ ВЗЯТЬ СОПРОВОЖДАЮЩИХ С СОБОЙ В МАШИНУ.



ВПЕЧАТЛЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРОИЗВЕДЕТ ПЕРСОНА, НА ВРАЧЕЙ ОПРЕДЕЛИТ ТО, БУДЕТ ЛИ ОНА ВЫПУСКАНА ИЗ БОЛЬНИЦЫ ИЛИ БУДЕТ НАПРАВЛЕНА В ПСИХИАТРИЧЕСКУЮ БОЛЬНИЦУ В СВЯЗИ С УГРОЗОЙ СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНИ.



ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР ПЕРСОНА УЖЕ НЕ СМОЖЕТ ПОКИНУТЬ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ И ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ - РЕШЕНИЕ О ВЫПУСКЕ ПРИНИМАЕТ СОВЕТ ВРАЧЕЙ.



ДАННЫЙ ВИД ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ОБЫЧНО ЗАНИМАЕТ НЕ МЕНЬШЕ МЕСЯЦА, ПОЭТОМУ ВАЖНО ПОНЯТЬ СТОИТ ЛИ ВАШ СЛУЧАЙ ТАКОГО РАДИКАЛЬНОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА.

КАК ПРАВИЛО, ЕСЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕРСОНА НЕ ВЫЗЫВАЕТ СОМНЕНИЙ, ЕЁ ПРЕБЫВАНИЕ В БОЛЬНИЦЕ НЕ ПРЕВЫШАЕТ НЕСКОЛЬКИХ ДНЕЙ.



ОСНОВНАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ ПЕРСОНА, КОТОРАЯ НЕ ХОЧЕТ ПОПАСТЬ В ПСИХИАТРИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР - УБЕДИТЬ ВРАЧЕЙ В ТОМ, ЧТО ПРОИЗОШЕДШЕЕ С НЕЙ ОШИБКА, КОТОРУЮ ОНА НЕ ПЛАНИРУЕТ СОВЕРШАТЬ СНОВА.



ПОМНИТЕ - ВРАЧИ ТАКЖЕ ЖЕ ЛЮДИ И ПРЕКРАСНО ПОНИМАЮТ ВСЕ ПРОБЛЕМЫ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ. ПОЭТОМУ, В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ, ЛЮДЕЙ, ПОСТУПИВШИХ ПОСЛЕ СМЫСЛА СТАРАЮТСЯ ОТПУСТИТЬ ДОМОЙ.

ВАЖНО: ИНТОКСИКАЦИЯ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВАНИЕМ ДЛЯ НАПРАВЛЕНИЯ НА ПРИНУДИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ИЛИ СООБЩЕНИЯ ОБ ЭТОМ В ОРГАНЫ ПОЛИЦИИ И Т.П. ДАННЫЕ МОГУТ БЫТЬ ПЕРЕДАНЫ В РАЙОННЫЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК АВТОМАТИЧЕСКИ ПОПАДАЕТ НА УЧЁТ В ЭТОМ УЧРЕЖДЕНИИ.



ПО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ПОСТАНОВКА НА УЧЁТ В ЛЮБОМ ДИСПАНСЕРЕ ПРОИЗВОДИТСЯ ТОЛЬКО С ДОБРОВОЛЬНОГО ИНФОРМИРОВАННОГО СОГЛАСИЯ ЧЕЛОВЕКА. В ТЕЧЕНИЕ КАКОГО-ТО ВРЕМЕНИ ВАМ МОГУТ ЗВОНИТЬ ПРЕСТАВТЕЛИ НАРКОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРОВ, ПРИГЛАШАЯ ПРИЙТИ К НИМ НА БЕСЕДУ С ВРАЧОМ. МОЖНО НЕ ХОДИТЬ, ЕСЛИ ДЛЯ ВАС ЭТО НЕАКТУАЛЬНО.



*ЗАКОН РФ ОТ 02.07.1992 №3185-1 (РЕД. ОТ 19.07.2018) «О ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ГАРАНТИЯХ ПРАВ ГРАЖДАН ПРИ ЕЁ ОКАЗАНИИ»

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК РЯДОМ С ВАМИ СОВЕРШАЕТ ПОПЫТКУ САМОУБИЙСТВА, ИЛИ ПО КАКИМ-ЛИБО ПРИЧИНАМ ВЫ РЕШИЛИ НЕ ВЫЗЫВАТЬ СКОРУЮ И ПОЕХАЛИ САМИ:

ДЛЯ НАЧАЛА ВАМ СТОИТ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ПЕРСОНА НЕ УСПЕЛА НАНЕСТИ СЕБЕ КАКИЕ-ЛИБО ПОВРЕЖДЕНИЯ, УГРОЖАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЮ.

Я ЧОЕ-ЧТО НАШЛА...



ОБНАРУЖИВ ПОВРЕЖДЕНИЯ, РЕШИТЕ, ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ КОМПЕТЕНТНЫ, ЧТОБЫ ОКАЗАТЬ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ.

Я ЗНАЮ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ!



ЧТО-ТО НЕ ТАК...

КАЖЕТСЯ, Я С ЭТИМ НЕ СПРАВЛЮСЬ...

НО Я НЕ ЗНАЮ ЧТО ИМЕННО.



ЕСЛИ ВАМ НЕ УДАЁТСЯ ВЫЯСНИТЬ, КАКИЕ ИМЕННО ПОВРЕЖДЕНИЯ БЫЛИ НАНЕСЕНЫ, ЕСЛИ ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ДОСТОВЕРНО ОЦЕНИТЬ УЩЕРБ ИЛИ НЕ УВЕРЕНЫ В СВОИХ НАВЫКАХ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ...

ОКЕЙ-ОКЕЙ! Я ВСЁ ПОНЯЛА!



АААА! СКОРАЯ!

ПОГОНДИТЕ Я ПОГУГЛЮ!



... НЕ ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ НА САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ПОИСКИ ИНФОРМАЦИИ И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ.

ЕСЛИ ПЕРСОНА НАХОДИТСЯ ПОД ДЕЙСТВИЕМ АЛКОГОЛЯ ИЛИ В СОСТОЯНИИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ИНТОКСИКАЦИИ, ЕЁ ПОВЕДЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОСОБЕННО НЕПРЕДСКАЗУЕМОМ И ИМПУЛЬСИВНЫМ. ЭТО СОЗДАЁТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РИСКИ ДЛЯ ЕЁ И ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ. ПОМОГИТЕ СНЯТЬ СОСТОЯНИЕ ОПЬЯНЕНИЯ, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО.



НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПЕРСОНУ В ОДИНОЧЕСТВЕ. ПОМНИТЕ - ИЗМЕНЁННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ ЛИШЬ УСУГУБЛЯЕТ ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ, МЕШАЕТ ЧЕЛОВЕКУ АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСТУПКОВ, ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ И ПОНИМАТЬ СМЫСЛ ВАШИХ СЛОВ. ПОСТАРАЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ ЧЁТКО И ПРОСТО. БУДЬТЕ НЕЖНЫ, НО НАСТОЙЧИВЫ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ СПАТЬ, ЛУЧШЕ ОСТАТЬСЯ И ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ ПРОЦЕСС СНА.



ОДНОЙ ИЗ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРИЧИН СМЕРТИ ПРИ ИНТОКСИКАЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ УАУШЬЕ ВО СНЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ЗАДЕРЖИВАНИЯ ЯЗЫЧНЫХ МАСС В ПОЛОСТИ РТА, ПОЭТОМУ ОПТИМАЛЬНОЙ ПОЗОЙ ДЛЯ СНА БУДЕТ НА БОКУ, ТАК, ЧТОБЫ ВЫ МОГЛИ ВИДЕТЬ РОТ И НОС ЧЕЛОВЕКА И ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОМОГЛИ ОСВОБОДИТЬ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ.

ЕСЛИ ПЕРСОНА ВЕДЁТ СЕБЯ АГРЕССИВНО, НЕАДЕКВАТНО, ЕЁ ПОВЕДЕНИЕ ВАС ПУГАЕТ, ИЛИ НАСТОРАЖИВАЕТ - ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ.



УБЕРИТЕ ИЗ ДОМА, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ, ВСЁ, ЧТО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ СУИЦИДА - ОСТРЫЕ МЕДИКАМЕНТЫ, ОРУЖИЕ И Т.П.



ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ЧЕЛОВЕКА В ОДИНОЧЕСТВЕ, ОСОБЕННО НОЧЬЮ.

ПОГОВОРИТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ О ВОЗМОЖНОСТЯХ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПОМОГИТЕ НАЙТИ ПОДХОДЯЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА.



КАК ПРАВИЛЬНО ПРЕДЛОЖИТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ ПОМОЩЬ?

ПРЕДЛАГАЯ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИЛИ ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ, НЕ СТОИТ АГРЕССИВНО НАВЯЗЫВАТЬ ЭТО КАК ЕДИНСТВЕННЫЙ «ПРАВИЛЬНЫЙ» СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ.

ВМЕСТО ЭТОГО РАССКАЖИТЕ ЧЕЛОВЕКУ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ, ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ ИЛИ ОПЫТОМ СВОИХ ЗНАКОМЫХ И БЛИЗКИХ.

ВОЗМОЖНО, НЕКОТОРЫЕ ИЗ УВАЖАЕМЫХ ЧЕЛОВЕКОВ ПУБЛИЧНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ ЗАЯВЛЯЛИ О ТОМ, ЧТО ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ УСЛУГАМИ.

ПОСЕЩЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ НИЧЕМ НЕ ОБЯЗЫВАЕТ ЧЕЛОВЕКА, И ЭТО ОБЩЕНИЕ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ. КОНСУЛЬТАЦИЯ МОЖЕТ БЫТЬ АНОНИМНОЙ И БЕСПЛАТНОЙ.

ХОРОШО, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КОНТАКТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ И СПЕЦИАЛИСТОК, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ У ВАС ДОВЕРИЕ И КОМПЕТЕНТНЫ В СПЕЦИФИКЕ КОНКРЕТНО ВАШЕЙ СИТУАЦИИ. СВЯЖИТЕСЬ И ОПИШИТЕ ВАШ СЛУЧАЙ. СПРОСИТЕ, МОЖНО ЛИ ПРИНЯТЬ ВАС ВМЕСТЕ, ЕСЛИ ТАК БУДЕТ УДОБНЕЕ САМОЙ ПЕРСОНЕ.

ЕСЛИ ПЕРСОНА СОГЛАСИЛАСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ, НЕ ДОГОВАРИВАЙТЕСЬ ПОЙТИ НА ПРИЕМ ПОСЛЕЗАВТРА – ИДИТЕ СЕГОДНЯ, ЕСЛИ ЕСТЬ ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДАЕТ СОГЛАСИЕ, ВАШ ИДЕАЛЬНЫЙ ОТВЕТ:

ОТЛИЧНО!

ТАКСИ УЖЕ ЖДЕТ НАС!



ПОЭТОМУ ИМЕЕТ СМЫСЛ ЗАРАНЕЕ СВЯЗАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ И ОБСУДИТЬ НЕКИЙ ОБЩИЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПРИ ОБСУЖДЕНИИ ВРЕМЕНИ КОНСУЛЬТАЦИИ УВЕДОМИТЕ О ТОМ, ЧТО СИТУАЦИЯ СРОЧНАЯ.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ЗАСТАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИМИ УСЛУГАМИ, НО МОЖЕТЕ ПОЙТИ НА ПРИЕМ САМИ. НА КОНСУЛЬТАЦИИ ВЫ СМОЖЕТЕ ОБСУДИТЬ НЕ ТОЛЬКО ДАЛЬНЕЙШИЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, НО И ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА И ПЕРЕЖИВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С ЭТОЙ СИТУАЦИЕЙ. ЗАБОТЯСЬ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ, ВЫ ТАКЖЕ ЗАБОТИТЕСЬ О ЛЮДЯХ РЯДОМ С ВАМИ.



ВАЖНО! ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНО, НАПРИМЕР, ОБРАТИВШИСЬ В ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР (ПНД) ВАШЕГО РАЙОНА. НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАЩАТЬСЯ В ГОСУДАРСТВЕННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ПОДОБНОГО ТИПА – САМО НАЛИЧИЕ КАРТОЧКИ И ПОСЕЩЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ НЕ МОЖЕТ ПОМЕШАТЬ УСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ, ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА И Т.Д.



В БОЛЬШИХ ГОРОДАХ ПРОХОДЯТ ГРУППОВЫЕ ВСТРЕЧИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, СТОЛКНУВШИХСЯ С ЭТОЙ ПРОБЛЕМОЙ. ИНФОРМАЦИЮ О НИХ МОЖНО НАЙТИ В ИНТЕРНЕТЕ.

КАК ПОМОЧЬ ПЕРСОНЕ, КОТОРАЯ НЕДАВНО СОВЕРШИЛА ПОПЫТКУ СУИЦИДА?



ПОСЛЕ ПОПЫТКИ САМОУБИЙСТВА ЧЕЛОВЕК НУЖДАЕТСЯ В ПОВЫШЕННОМ ВНИМАНИИ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ. СТАРАЙТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ ЧАЩЕ. ЗАХОДИТЕ К ЧЕЛОВЕКУ В ГОСТИ, ПРИГЛАШАЙТЕ К СЕБЕ, ЗОВИТЕ НА ВЕЧЕРИНКИ С ДРУЗЬЯМИ И ПОДРУГАМИ. НЕ СТОИТ ВЕСТИ СЕБЯ С ПЕРСОНОЙ ТАК, БУДТО ОНА БОЛЬНА ИЛИ ИМЕЕТ НЕКИЙ ОСОБЕННЫЙ СТАТУС - ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ЭТО БУДЕТ ЕЙ НЕПРИЯТНО И ЭТО ТОЛЬКО ИСПОРТИТ ВАШИ ОТНОШЕНИЯ.



ПОМНИТЕ! ПОРОЮ ДАЖЕ ТЕ, КТО ОКРУЖЕНЫ БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ И ИСКРЕННЕЙ ЗАБОТОЙ, ТЕ, КТО ПОЛУЧАЮТ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ, ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЕ УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ. ЭТО НЕ ВАША ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ВЫ НЕ МОЖЕТЕ И НЕ ДОЛЖНЫ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЖИЗНЬ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

ЕСЛИ НЕСЧАСТЬЕ ВСЁ-ТАКИ ПРОИЗОШЛО - ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ. ЦЕНИТЕ СОБСТВЕННУЮ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ.



В РАЗГОВОРАХ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЧУВСТВА, ПЛАНЫ, ЖЕЛАНИЯ ЧЕЛОВЕКА. НЕ СТОИТ «ПЕЧИТЬ» ИЛИ «НАСТАВЛЯТЬ»; БУДЬТЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫ И ОТКРЫТЫ. ДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ ВОЗМОЖНОСТЬ ГОВОРИТЬ О ПЕРЕЖИВАНИЯХ, ЧУВСТВАХ, И НЕ БОЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ О СВОИХ.

*твой любимый завтрак на плите!
обнимаю,
до вечера!
М.*

НЕ ИЗБЕГАЙТЕ ТЕМЫ СУИЦИДА И ТОГО, ЧТО ЭТО ИМЕЛО МЕСТО БЫТЬ В ЖИЗНИ ПЕРСОНЫ. ВОЗМОЖНО, ЕЙ САМОЙ ХОЧЕТСЯ ПОГОВОРИТЬ О ПРОИЗОШЕДЕМ, НО БОИТСЯ, ЧТО ВЫ НЕ ГОТОВЫ ЭТО ОБСУЖДАТЬ. ПОПЫТКА СУИЦИДА - ЭТО ТРАВМИРУЮЩИЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ОПЫТ ДЛЯ КАЖДОГО И КАЖДОЙ, С НИМ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАННО МНОЖЕСТВО ЧУВСТВ И МЫСЛЕЙ, ВЫРАЗИВ КОТОРЫЕ, ЧЕЛОВЕКУ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ.

РЕГУЛЯРНО ДАВАЙТЕ ПЕРСОНЕ ПОНЯТЬ, ЧТО ОНА ЗНАЧИМА ДЛЯ ВАС И ДРУГИХ БЛИЗКИХ ЕЙ ЛЮДЕЙ.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ПЕРСОНА ПРЕОДОЛЕВАЕТ ТЕКУЩИЕ ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ, ИЗМЕНИЛОСЬ ЛИ ЕЁ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ И ПОПЫТКЕ СУИЦИДА В ПРОШЛОМ. ВОЗМОЖНО, ОНА ПО-ПРЕЖНЕМУ НЕ МОЖЕТ РАЗРЕШИТЬ ВНУТРЕННИЙ ИЛИ ВНЕШНИЙ КОНФЛИКТ, РАНЕЕ ПРИВЕДШИЙ К СУИЦИДУ - ЭТО ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ.

*если станет совсем плохо,
звони сюда.
8 (812) 708 40 41*