

## ПАМЯТКА

### Что делать, если вы заметили склонность к суициду у близкого человека или сами думаете об этом

1. **Не замыкайтесь** – поделитесь своим настроением, но не выплёскивайте свой негатив на окружающих так, как будто это они виноваты в ваших трудностях.
2. Не стесняйтесь **искать поддержку**. Если вас унижают и оскорбляют, ищите поддержку. Это не трусость. Это инстинкт самосохранения. Если вы только что **пережили любовную неудачу**, ищите поддержку. В таких случаях поделиться с кем-нибудь необходимо. Если **беда в семье**: кто-то умер или родители разводятся, ищите поддержку. Если вам одиноко или страшно, вам просто очень плохо, ищите поддержку. Подумайте о тех, кому вы не безразличны. Если не решается обратиться к ним, идите к психологу.
3. В конце концов, возможно, вам **надо просто выговориться** – эмоции требуют выхода. Если поговорить не с кем, обратитесь к тем, кто разбирается в этом. Звоните по номеру телефона доверия, анонимно. Посмотрите в справочнике, поройтесь в Интернете – сейчас существует множество кризисных центров и иных организаций, где вам помогут. И вы почувствуете себя сильнее, потому что смогли не уступить желанию исчезнуть с лица Земли.
4. Конечно, специалисты (*психолог, работник кризисного центра, психотерапевт и пр.*) не подскажут универсальных выходов из тупика, они всего лишь помогут вам **взглянуть на происходящее под другим углом, лучше узнать себя – и понять, что не всё пропало**. Или всё-таки посоветуют выход – две головы лучше, чем одна, особенно, если у первой есть навыки по выходу из кризисных ситуаций.
5. Если не можете доверить свои чувства кому-то близкому или специалисту-психологу, можете просто **вести дневник**. Это спасло от самоубийства многих людей.
6. Запомните, что **всё меняется**. Сейчас вам может казаться, что вы никогда не будете в безопасности, счастливы или любимы. Когда-то трагедией казалась потеря любимой игрушки. Проблемы, конечно, не сопоставимы, но... Возможность встречать новое утро – радость.
7. **Не считайте себя хуже всех**. С депрессией можно справиться, заняв себя чем-нибудь, иногда даже не важно, чем.

8. **Делайте зарядку.** Для парней хорошо подходит тренажёрный зал, для девушек – бег, велосипед.
9. **Спите как следует,** а не урывками. Игры, книжки, фильмы допоздна подождут – зачем истощать организм? Даже напряжённая учёба не стоит вашего здоровья.
10. **Не употребляйте алкоголь и наркотики.** Они провоцируют усиление депрессии. Конечно, каждый губит жизнь, как хочет, но из этого выбраться очень трудно.
11. **Помогайте другим.** Ребёнку – мячик достать, бабушке – улицу перейти, сверстнику в такой же депрессии – объяснить, что всё образуется... Мелочи, конечно, но самооценка повысится.
12. **Думайте, чем вы хотите заниматься в будущем.** Мало, что может быть лучше любимой работы.
13. **Развивайте чувства юмора.** Смех лекарство универсальное.
14. **Балуите себя иногда.** Занимайтесь тем, что вам нравится – читать, гулять, ходить в кино и чувствовать себя не ущемлённым, а полноценным членом общества.
15. **Склонным к демонстративному суициду** следует помнить: наверняка все ваши мысли и все ваше поведение зациклено на какой-то конкретной личности: мол, вот я умру, Он или Она поплачет, тогда поймет... Но будет поздно. И учтите – далеко не факт, что Он или Она среагирует именно так, как вы хотите: возможно, любимый вовсе не будет убиваться у вашего гроба, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. **И проверить это лично вы уже не сможете.** Поэтому стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами – во всяком случае, **прямо сказать человеку, чего вы от него ждете,** может быть эффективнее.
16. Учтите и то, что **бессознательное сравнение с психами опять-таки еще не изжито** – и как на вас посмотрит ваш «предмет чувств» после вашего неадекватного, по его мнению, поступка, если вы останетесь живы? **Очень вероятно,** что попытается держаться от вас подальше...
17. **На вопрос о смысле жизни тоже однозначного ответа нет – потому что этих смыслов жизни огромное количество.** И для каждого может найтись свой, причем не один! Если у вас возникли мысли «зачем я живу» – значит, вы собственный смысл жизни просто-напросто потеряли. Так его вполне можно отыскать. Более того, во время таких «поисков» может обнаружиться другой, новый смысл, порой даже более интересный и достойный. Поэтому **главное в решении любой проблемы – не упираться**

носом в надпись «нет выхода», причем выход-то рядом, надо только голову повернуть.

18. **Если не можете возлюбить себя, то вспомните, что вокруг – люди, и кому-то вы можете быть нужны.** Свет не сошёлся клином на тех, кто вас не понимает. Жизнь должна продолжаться, потому что она прекрасна, а жить интересно...

**По материалам Минского городского центра социальной помощи семье и детям**