

Мифы о суициде:

- Влечение к самоубийству передается по наследству.

- Самоубийство совершают психически неполноценные люди. Исследования показали, что 80 -85% суицедентов были вполне здоровыми людьми.

- Самоубийство невозможно предсказать. Период кризиса – явление временное и этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи, поддержки. Получив это человек отказывается от своих намерений.

*Жизнь - это сказка, и ты её автор!*

*Столько чудес в ней порою хранится.*

*Будь же ты сам для себя навигатор!*

*Не позволяй всем мечтам запылиться.*

*Сердце открой, не боясь, без сомнения,*

*Снова поверь в чудеса и как в детстве!*

*Жизнь - это к душам простое доверие,*

*И богатейшее в мире наследство!*



**МБОУ СОШ №13**

**станицы Ленинградской**

**Жизнь прекрасна! Скажи суициду – НЕТ!**



*Иногда в жизни случаются такие ситуации, когда начинает казаться, что ничего нельзя исправить, а душевная боль никогда не кончится….. В такой момент могут посетить мысли о нежелании жить….*



*Но никогда не стоит отчаиваться, ведь все можно исправить, главное захотеть! В кризисной ситуации человек испытывает чувство одиночества, он не видит выхода… Внимание окружающих может предотвратить беду!!!!*

**Что может указывать на то, что человек находится в кризисном состоянии?**

- Прямые высказывания о нежелании жить: «скоро все закончится», «у вас больше не будет проблем из-за меня», «все надоело, я ни кому не нужен» и т.д.

- Частые смены настроения.

- Изменения в привычном режиме питания и сна.

- Рассеянность, невозможность сосредоточиться.

- Стремление к уединению.

- Потеря интереса к любимым занятиям.

- Раздача значимых (ценных) вещей.

- Употребление психоактивных веществ.

- Чрезмерный интерес к теме смерти.

**Если вы оказались рядом с человеком в кризисной ситуации:**

- не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если ы потрясены ситуацией;

- дайте знать, что хотите ему помочь;

- сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;

- убедите его что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощь;

- дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;

- помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длится вечно.