



## ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Безвозвратный шаг в никуда...

Суицид... Это страшное слово будоражит сознание и вызывает ужас. Зачем кому-то лишать себя жизни намеренно? Осознают ли люди, совершающие суицид, что они делают? И что может случиться в жизни такого, чтобы прибегнуть к такой мере? Почему мир захлестывает эпидемия суицидов?

Несмотря на то, что вопросы, касающиеся самоубийств, изучались врачами и психологами издревле, единого мнения о причинах и механизмах суицида до сих пор не найдено.

Точно понятно одно: суицид – это не отдельно взятое действие, а целый процесс со своими постепенно разворачивающимися стадиями.

**Суицид** – это лишение себя жизни теми или иными способами. Суицид может быть завершённым, т.е. заканчиваться смертью, или незавершённым и являться суицидальной попыткой.

В большей части случаев самоубийство является продуманным и личным выбором конкретного человека, естественно, не самым лучшим.

Всегда имеется что-либо провоцирующее, предопределяющее развитие суицида. «Последней каплей» может выступать конфликт на работе или семейная неурядица, чувство одиночества или отсутствие перспективы жизни.

Самоубийствам подвержены все возрастные группы населения и все народности, люди с высшим образованием и безработные, бедные и богатые. Несмотря на это, необходимо активно и своевременно оказывать внимание и помощь людям, нуждающимся в поддержке, быть более отзывчивыми друг к другу.

Каждому человеку стоит научиться справляться с конфликтами, внутренним напряжением, поднять уровень своей жизни. Огромное внимание должно быть направлено на то, чтобы уберечь детей и подростков от этой страшной беды, вовремя и правильно доносить информацию о суициде.

### **Самопомощь в критической ситуации.**

Выговоритесь; напишите письмо; сделайте себе подарок; хорошо выпитесь; попробуйте избегать неприятных вам людей, наслаждаться сегодняшним днём, общаться с интересными людьми и не обращать внимания на чужое мнение, планировать свою жизнь и менять то, что вы хотите изменить в себе и окружающем вас мире!

Если вы понимаете, что не можете справиться сами, звоните на телефон «Доверие».

Из несомненных плюсов психологической помощи по телефону – неотложность и быстрота оказания, все нуждающиеся получают помощь адресно, невзирая на расстояния между абонентом и психологом.

Специалисты отделения социальной адаптации и реабилитации ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Логойского района» готовы оказать помощь гражданам, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Психолог центра оказывает психологическую помощь анонимно и бесплатно. Психологические услуги можно получить по телефону (+375296411066), в том числе и онлайн через VIBER (+375296411066), SKYPE (centerlogoisk).

Наш адрес: г. Логойск, ул. Победы, д.80.

Тел.78-3-14, +375296411066.