

«Если хочешь гордиться собой, совершай соответствующие поступки»

И.Ялом

ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

УЗ «Полоцкая областная психиатрическая больница»
оказывает необходимую помощь

- Психологическая помощь: тел. **74-17-42**
- Психотерапевтическая помощь
- Регистратура диспансерного отделения: тел. **77-30-68**
- Дополнительную информацию Вы можете найти на сайте **<https://popb.by>**

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

- Телефон доверия по Витебской области (круглосуточно) **8-0212-616060**
- Телефон доверия г.Полоцк (с 8.00 до 20.00) **8-0214-772220**
- РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ **8-801-100-1611**

***Берегите себя и своих близких!!!!
Благодарим.***

*Разработала: Врач-психотерапевт Лецинская А.Н.
2021г.*

УЗ «Полоцкая областная психиатрическая больница»



*«Когда никто не слышит,
начать орать вполне естественно»*

И.Ялом

**«Помогите мне, я хочу летать,
а не падать»**



Памятка для родных и близких

10 сентября-

Всемирный день предотвращения самоубийств

По данным ВОЗ- ежегодно около 800 000 людей кончают жизнь самоубийством, а значительно большее число людей совершают попытки самоубийства.

Каждое самоубийство- это трагедия, которая воздействует на семьи и целые страны.

Самоубийство является второй ведущей причиной смерти среди людей 14-30 лет.

Суицид исключительно **человеческий** акт. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами.



*Дональд Ричард жил напротив обрыва в Сиднее, к сожалению, обрыв стал местом для самоубийств. Раньше он был моряком, а на пенсии стал приглядывать за обрывом: «невозможно просто сидеть и смотреть, как они убивают себя...я сначала пытался сдерживать их, но позже понял, что **простой разговор эффективнее**, мы даже бывало потом сидели у меня и пили чай. Важно для начало улыбнуться, быть дружелюбным и спросить -**могу ли я помочь каким- то***

образом?» Житель Австралии спас около 165 жизней, но лучшую благодарность он получил в письмах, от этих людей.

Факты о самоубийстве:

- «Самоубийства совершают психически ненормальные люди» -МИФ.

Но исследования показали: 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми.

Если один из родителей ребенка, не достигшего пятилетнего возраста, совершает самоубийство, вероятность совершения этим ребенком самоубийства в зрелом возрасте намного выше, чем для ребенка, не имеющего подобного опыта

- «Самоубийство невозможно предотвратить» - МИФ.

Но период кризиса - явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это, человек часто отказывается от своих намерений.

- «Человек перед самоубийством будет говорить об этом, но окружающие воспримут это как шутку» - МИФ.

В большинстве случаев человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях.

- «Если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова» -МИФ.

На самом деле, если человек совершил попытку, то риск повторной попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1 -2 месяца. От 25% до 50% людей, заканчивающие жизнь самоубийством, уже пытались сделать это ранее.

- «Прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание» - МИФ.

Но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству.

Способы суицидальных действий:

- ✓ Повешение
- ✓ Самоотравление
- ✓ Прыжок с высоты
- ✓ Порезы вен
- ✓ Самосожжение



Что можно сделать?

1. Установите заботливые взаимоотношения.
2. Не оставляйте человека одного
3. Будьте внимательным слушателем
4. Не спорьте.
5. Не предлагайте неоправданных утешений.
6. Вселяйте надежду.
7. Обратитесь за помощью к специалистам.

Что не стоит делать!

1. предлагать неоправданных утешений.
2. Кричать, ругать, пытаться обвинять «если ты это сделаешь, то другим будет плохо»
3. Высказывать неверие «я знаю, что ты не сделаешь, тебе слабо»
4. Игнорировать, высмеивать человека
5. Предлагать спиртные напитки, наркотики.
6. Рассказывать о своей душевной боли, сравнивая его переживания со своими