

Что можно сделать,
чтобы помочь
предотвратить суицид

УЧИМСЯ ЦЕНИТЬ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ

Чтобы ценить жизнь,
необходимо знать две основных вещи:

1. Установите заботливые
взаимоотношения

2. Будьте внимательным
слушателем

3. Не спорьте

4. Задавайте вопросы

5. Не предлагайте
неоправданных
утешений

6. Предложите
конструктивные
подходы

7. Вселяйте надежду

8. Оцените степень риска
самоубийства

9. Не оставляйте человека одного
в ситуации высокого суицидального
риска

10. Сохраняйте заботу и поддержку

11. Обратитесь за помощью
к специалистам

1. Нам нужно, чтобы нас любили.
2. Нам нужно хорошо к себе относиться



ПРИЗНАКИ, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ	СЛОВЕСНЫЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
Любые внезапные изменения в поведении: сдержанный, замкнутый человек начинает много шутить или болтать; активный, общительный становится пассивен, безразличен к людям и жизни	Уверения в беспомощности и зависимости от других	Беспомощность-безнадежность
Уход в себя, длительное уединение или отчуждение	Прощание	Переживание горя
Злоупотребление алкоголем или таблетками	Разговоры или шутки о желании умереть	Депрессия
Побеги из дома	Сообщение о конкретном плане суицида	Несвойственная агрессия или ненависть к себе: вспышки раздражения, гнев, ярость, враждебность
Нарушения дисциплины или появившиеся проблемы с учебой	Высказывания самообвинения	Вина или ощущение неудачи, поражения
Расставание с дорогими вещами или деньгами	Двойственная оценка значимых событий	Рассеянность или растерянность
Пренебрежение внешним видом, аккуратностью в быту		Капризность, привередливость (если не вызваны погодой, усталостью, самочувствием), колебания настроения между возбуждением и упадком
Проблемы со сном, потеря аппетита, апатия, утрата интереса к любым занятиям		
Членство в какой-либо группировке или секте		

Меры по предотвращению суицидов

Первичная профилактика:

- устранение неблагоприятных социальных сред;
- формирование личности, способной мыслить позитивно в мире негатива;
- повышение социального и культурного уровня жизни.

Вторичная профилактика:

- снятие душевного напряжения у пациентов, попавших в критические ситуации;
- работа по уменьшению эмоциональной восприимчивости, зависимости, истощаемости.

Телефоны для оказания экстренной психологической помощи в Минске.

Для взрослых: 8-017-290-44-44 (круглосуточно), 8-017-290-43-70 (круглосуточно).

Для детей и подростков: 8-017-263-03-03 (круглосуточно)