

Рекомендации для тех, кто рядом с человеком, склонным к суициду:

*Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;*

*- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно;*

*- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;*

*- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;*

*- Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;*

*- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;*

*- При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;*

*- Не предлагайте упрощенных решений;*

## О жизни...

*Если бы люди наполняли свои действия осмысленностью, то счастье гонялось бы за ними.*

*В. Франкл*

*Жизнь - как вождение велосипеда, чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.*

*А. Эйнштейн.*

Самые красивые и здоровые люди— это те, которых ничего не раздражает.

*Г.Лихтенберг*



УО «ВГМК» СППС

Витебск. 2016

## Люди рождены ради **ЖИЗНИ!**



**Борис Пастернак**

**О жизни...**

*Следи за своими мыслями - они становятся словами.*

*Следи за своими словами - они становятся поступками.*

*Следи за своими поступками - они становятся привычками.*

*Следи за своими привычками - они становятся характером.*

*Следи за своим характером - он определяет твою судьбу.*

## **Нарушение поведения**

*У подростков наиболее явным намеком на суицидальные тенденции являются злоупотребление алкоголем и наркотиками*

*Около половины перед суицидом принимали лекарства, прописанные их родителям.*

*В среднем возрасте - это невозможность примириться или контролировать свою жизненную ситуацию, что часто проявляется в каком-либо психосоматическом заболевании. У пожилых людей признаком суицидальных мыслей могут быть разговоры об "отказе" от чего-либо.*

*Каждый 1/4 суицидент – это больные, страдающие психозами, шизофренией и маниакально-депрессивным психозом. Больные, страдающие психотической депрессией, часто совершают суицидальные действия в начале и при затихании психоза.*

**Человек рождается на свет**

**Чтоб творить, дерзать –  
и не иначе.**

**Чтоб оставить в жизни  
добрый след...**

**И решить все трудные задачи.**

**Человек рождается на свет-**

**Для чего? Ищите свой ответ.**

***В жизни каждого человека  
есть свой смысл!***

**Правила счастливой жизни:**

*1. У каждого из нас своя жизнь и свои жизненные обстоятельства, но правило счастливой жизни одно для всех: воспринимай мир позитивно и занимай в жизни активную позицию.*

*Стремись к свету и верь в добро.*

*2. Во Вселенной действует закон отражения ваших мыслей и желаний. То, чего вы сильно хотите, что реально представляете и во что верите,*

*обязательно притягивается в вашу жизнь. Поэтому контролируйте ваши мысли и желания - они могут обрести конкретную плоть. Лучшие пусть реализовываются приятные ожидания, а не страхи.*

**• Ты самое ценное на Земле!  
Твоя жизнь бесценна!**

**(как и жизнь каждого человека)**  
*Научитесь принимать людей, такими, как они есть, прощайте всех и не осуждайте – недостойных людей нет. Есть те, кто требует вашего сочувствия и сострадания. С этого начнется ваша любовь к другим людям (одна из составляющих счастья).*

