

Голосуем за жизнь вместе!

У каждого человека в тот или иной отрезок жизни бывает, и не один раз, состояние кризиса. Он часто отождествляется с катастрофой, несчастьем. Мало кто знает, что термин «кризис» в переводе с греческого означает «решение». Кризисное состояние - принятие решения как действовать. Важно помнить о потенциале личностного роста и развития, скрытом в кризисе. Он позволяет многое переосмыслить в жизни, приобрести новый жизненный опыт, сделать переоценку ценностей. Важно уметь находить правильное решение в кризисных ситуациях. И, здесь необходимо отказаться от некоторых мифов и заблуждений.

Миф первый. *«В некоторых жизненных ситуациях уход из жизни – единственное возможное решение всех проблем».* Важно помнить, что в жизни не бывает такой ситуации, которая не имела бы позитивного решения. Решение может быть на какое-то время отсрочено и, достичь его порой удаётся ценой немалых усилий и лишений, но это не означает, что решения не существует. Просто к нему надо стремиться. Уход из жизни – не решение проблемы. Это отказ от решения и он уничтожает все пути к какому-либо решению. Напрасна и надежда на то, что уход из жизни или попытка к этому повлияет на чьи-то взгляды и поведение. Ни один злодей не исправится, ни один обидчик не раскается. А даже случись так, ушедшему из жизни человеку не узнать про это. На самом деле он теряет всякую возможность на что-то повлиять.

Миф второй. *«Решение об уходе из жизни вызревает в условиях хронических неудач, бедности, лишений. Преуспевающий человек никогда не пойдёт на этот шаг».*

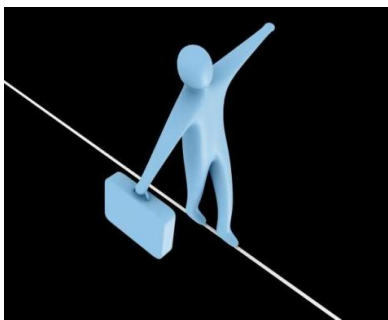


О том, что это суждение абсолютно неверно говорит статистика. К роковой черте с одинаковой вероятностью подходят бедные и богатые, безвестные и знаменитые, неудачники и счастливцы. Конечно, тяжёлые условия жизни обостряют переживания кризиса, но во что они выльются — зависит от самого человека. Только слабая личность выберет путь ухода от решения проблем. Важно помнить, что все те испытания, которые даёт нам жизнь, по силам решить каждому человеку.



Миф третий. *«Уход из жизни - следствие психического расстройства, нормальный человек на это не пойдёт».*

Всякий человек, склоняющийся к уходу из жизни, испытывает тяжёлые душевные муки и он, совсем не обязательно психически болен. Наоборот, большинство людей, решающихся на этот поистине ненормальный шаг, сами абсолютно нормальны. Просто в ситуации обострения душевного кризиса они не находят в себе сил бороться за жизнь, опускают руки и отказываются решать те проблемы, которые их тяготят. Они не больны психически и представляют опасность исключительно только для самих себя. Это пассивная позиция человека. Чаще всего ему нужна поддержка не психиатров, а умного, доброго человека, который просто помог бы ему взять себя в руки. Если в тяжёлое положение попал твой друг, таким человеком для него можешь стать ты!



Миф четвёртый. «Склонность к суициду, т.е. уходу из жизни передаётся по наследству»

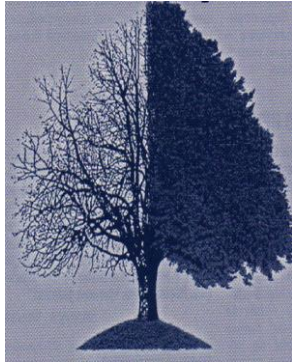
Живучесть данного мифа объясняется тем, что в истории некоторых семей такие трагедии, действительно, порой повторяются.

Тем не менее, нет никаких оснований считать эту склонность «врождённым пороком». По крайней мере, учёные не выявили генетических механизмов передачи этих склонностей. Скорее всего, объяснение состоит в том, что пример кого-то из родственников служит своего рода провокацией, коварной подсказкой. Но в нашей власти не поддаваться на этот пример. Уж если кому-то подражать, так не тем, кто беспомощно капитулировал перед судьбой!

Миф пятый. «Самоубийство - следствие тяжёлого потрясения, глубокой душевной травмы».

Данное утверждение нельзя полностью отнести к мифам (т.е. к беспочвенным выдумкам). Иногда серьёзное событие – утрата близкого человека, разрыв с любимым и т.д.- столь потрясает человека, что лишает его воли к жизни. Но такие острые переживания случаются с каждым из нас. Однако «ломают» они далеко не всякого. Тот, кому многое удаётся, чья жизнь в целом окрашена положительными эмоциями, обычно находит в себе силы пережить душевную боль. В глубине души человек понимает, что его беда - это событие, которое ограничено во времени и не будет длиться вечно. У человека остаётся надежда, что рано или поздно другие светлые переживания перевесят сегодняшние страдания.





Миф шестой. «Человек, решившийся на уход из жизни – безнадёжен и обречён. Даже если воспрепятствовать его намерениям, рано или поздно он совершит свой роковой шаг».

Уйти из жизни, к счастью, удаётся далеко не всем, кто это задумал. Согласно данным статистики, на один трагический исход приходится 8-10 неудавшихся попыток. Врачи, которые спасают таких людей, отмечают, что подавляющее большинство тех, кто пытался лишиться себя жизни, но был спасён, остались довольны таким исходом. Многие в самый последний момент осознают, в какую чудовищную пропасть они себя бросают, и успевают позвать на помощь. Отсюда следует важный вывод: если отчаявшийся человек способен отказаться от своего намерения, то ему необходимо понять, что проблему жизни и смерти нельзя решать методом проб и ошибок, потому, что ошибка может быть непоправимой!

Миф седьмой. «Решение лишиться себя жизни - спонтанный порыв, поэтому его практически невозможно предугадать и предотвратить».

На самом деле роковой шаг редко совершается под влиянием внезапного, сиюминутного порыва. В большинстве случаев решение вынашивается в течение нескольких дней, недель, а то и месяцев. А это значит, что в этот процесс можно вмешаться, чтобы его прервать, направить в иное русло. Бывает, сам человек способен на это. Но в одиночку перестроиться очень не легко. Ведь необходимы эмоциональная уравновешенность и здоровая рассудительность, а именно эти качества временно утрачены. Помощь того, кто подставит плечо, может оказаться неоценимой!





Миф восьмой. *«Человек, задумавший лишить себя жизни, никому не станет об этом рассказывать».*

Любой человек понимает: жизнь и смерть – очень серьёзные темы, и праздные разговоры здесь недопустимы. И если кто-то заговорит об этом – значит, ему не до шуток. Большинство людей, покушающихся на свою жизнь, с кем-то делятся своими планами или хотя бы намекают на них. Важно помнить, что для многих «последней каплей» послужило именно то, что близкие от них отмахнулись, не приняли их всерьёз. Когда трагедия все-таки происходит, нередко находится кто-то, кто говорит: «Я знал, что так будет!» А если знал, то почему ничего не предпринял?! Когда есть шанс спасти человека, то допустимо ли от него равнодушно отворачиваться?!

Миф девятый. *«К добровольному уходу из жизни человека побуждает желание умереть».*



Если внимательно разобраться в мотивах той или иной попытки ухода из жизни, обнаруживается неожиданное явление. На самом деле ни один самоубийца на самом деле по-настоящему умирать не хочет! Смерть для него не цель, а средство, и средство, которое он избрал, даёт возможность не чего-то добиться, достичь, а только избавиться. Следовательно, человека можно отвести от края пропасти, если вместо бегства вникуда он найдёт цель для своих устремлений. Любой человек хочет жить! Каждый человек рождён для жизни! Жизни - уникальное, неповторимое явление и в наших руках сделать её такой, какой мы хотим. Главное – надо к этому стремиться, шаг за шагом добиваться своих целей и, тогда, обретётся желаемое!



Миф десятый. «Суицид – не просто способ обратить на себя внимание».

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я не хочу жить». Они видят в этом желание обратить на себя внимание. Тем не менее, если твой знакомый говорит о желании уйти из жизни, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Настоящему другу в этой ситуации не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого прислушайся к его словам, не размышляй о его мотивах, исходи из того, что если твой друг заговорил о самоубийстве, следовательно, ему сейчас не сладко. Отнесись к его угрозам всерьёз и помоги ему!



Миф одиннадцатый. «Обсуждение проблемы самоубийства может подтолкнуть к роковому шагу».

Этот миф почему-то удивительно живуч. Многие считают, что обсуждение с подростками тех опасностей, которым они могут себя подвергнуть, только усугубляет положение вещей. Все опасения по поводу информирования подростков продиктованы тем же мотивом, по которому малым детям не дают в руки спички. Важно помнить, что подростки достаточно разумны, чтобы разобраться в том числе и в этом сложном вопросе и понять, как выйти из кризисной ситуации без наибольших потерь. Они получают возможность открыто говорить о том, что уже давно не даёт им покоя. Готовность говорить на эту опасную тему, даёт возможность подростку сяс, суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником или с собеседниками, перестают быть мыслями суицидально опасными!



(Рекомендации для подростков, попавших в кризисную ситуацию)

Первая преграда. Любое событие в этом мире - временное, имеет начало и конец. Да и сама жизнь – явление временное. Однажды начавшись, она в свой срок завершится. Вот только отрезок времени, отпущенный судьбой на нашу жизнь, гораздо длиннее, чем продолжительность любого жизненного события, состояния, настроения. Любое огорчение когда-то окончится или, по крайней мере, настолько смягчится, что перестанет нас тяготить. Если вспомнить, какие «несчастья» вызывали твои переживания года два-три назад, становится просто смешно. Так и любое сегодняшнее огорчение через год-другой утратит свою остроту. Бывает, что этого надо просто терпеливо дожидаться. Впереди столько ещё радостей и удач! Глупо их лишаться из-за того, что сегодня на душе несладко.

Вторая преграда. Тому, кто «разлюбил жизнь», следовало бы прислушаться к мнению людей, уже побывавших в подобном состоянии, более того – пытавшихся расстаться с жизнью. В последствии они раскаиваются в том, что сделали, признают свою ошибку. И это тот случай, когда учиться надо на чужих ошибках, потому что своя ошибка может оказаться непоправимой.

Третья преграда. Человек, «разлюбивший жизнь» губит не только себя, он губит весь мир, ибо в этот момент мир для него перестаёт существовать, а вовсе не улучшается. Человек способен что-то улучшить, лишь пока он жив.

Четвёртая преграда. Уход из жизни не доказывает ничего, кроме собственной слабости.

Пятая преграда. Пытаясь таким образом кого-то наказать, кому-то отомстить, человек на самом деле наказывает только себя. Справедливо ли самому принимать наказание за чью то вину?

Шестая преграда. Если у тебя есть враги, они будут рады от тебя избавиться. Если есть те, кто тебя любит (наверняка есть, хотя порой кажется, что это не так!), им будет больно тебя потерять. Справедливо ли будет так порадовать врагов и ранить близких?

Седьмая преграда. Как бы кому-то из нас не приходилось плохо, в ту же самую минуту миллионам людей приходится ещё хуже. Во всех концах света множество людей страдают от нищеты и лишений, от войн и эпидемий, от разгула стихии и человеческой жестокости. Но подавляющее большинство из них не только не отказываются от своего права на жизнь, но и прилагают невероятные усилия, чтобы это право отстоять. И даже в самую тяжёлую минуту любой из нас должен спросить себя: «Неужели мне хуже, чем им?»

Очень важные советы:

1. Представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, - сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

Запомни эти предупреждающие знаки!

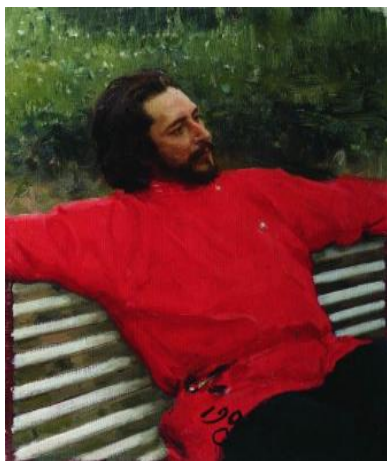


Если твой знакомый :

- угрожает покончить с собой,
- демонстрирует неожиданные смены настроения,
- недавно перенес тяжелую утрату,
- раздает любимые вещи,
- приводит дела в порядок,
- становится агрессивным, бунтует, не желает никого слушать,
- живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,
- утратил самоуважение, - то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

2. Подросткам, находящимся в группе повышенного суицидального риска, потребуется от друзей **две вещи**. Прежде всего, им понадобятся друзья, которые, когда жизнь от них отвернется, протянут им руку помощи. Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

Мысли, помогающие жить!



«Пусть всепобеждающая жизнь – иллюзия, но я верю в неё, и несчастья нынешнего дня не отнимут у меня веры в день грядущий. Жизнь победит – сколько бы рук не налагалось на неё, сколько безумцев ни пытались бы её прекратить»

Леонид Андреев, русский писатель

«Жизнь не может быть настолько тяжела, чтобы её нельзя было облегчить своим отношением к ней»

Эллен Глэзгоу,
американская писательница



«Часто для того, чтобы жить, нужно больше мужества, чем чтобы умереть»

Витторио Альфьери,
итальянский поэт

Мысли, помогающие жить!



«И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое, как на испытание»

Лев Толстой,
русский писатель

«Человек никогда не бывает так несчастен, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется»

Франсуа де Ларошфуко,
французский мыслитель



Помните, жизнь бесценна!!!

Здесь вам помогут

Уважаемые ребята, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда ему кажется, что всё плохо, никто его не понимает, никто не хочет поддержать, никто не любит.

Если вы почувствовали, что у вас трудности в общении со сверстниками; что у вас формируется отрицательное отношение к дому, что в вашей семье нет взаимопонимания; что вы не знаете своих прав и как их защитить, что вам необходим совет взрослых, **мы готовы помочь!!!**

Мы всегда окажем психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации. Вы можете обратиться в любую минуту **к психологу школы Ивановой Светлане Васильевне**, а также можете воспользоваться телефонами доверия в нашем городе:

ежедневно с 8.45 до 17.15

в пятницу с 8.45 до 15.45 **по телефону 444-92**

во вторник, среду и четверг

с 9.00 до 13.00, в 14.00 до 17.00 **по телефону 25-999**

Вы можете воспользоваться республиканским телефоном
(8 8212) 21 11 66

**Телефон доверия гарантирует:
анонимность и доступность.**

Психологическая помощь осуществляется бесплатно!

Ребята, всегда помните, что не бывает безвыходных ситуаций. Из любой из них можно найти выход!!!