

# Психологическая поддержка детей и подростков в сложной жизненной ситуации

## «Выход ли – уход из жизни...»



Мысли о суициде - это реакция человека на проблему, которая кажется ему непреодолимой. Каковы его причины и как предотвратить их появление?

Иными словами, эти **причины обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении:**

- Действительная или мнимая утрата любви родителей.
- Переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания.
- Ревность к младшим братьям/сестрам.
- Разрыв с другом/подругой, предательство, измена.
- Переживания, связанные со смертью близких, друзей, животных.
- Переживания из-за развода или ухода родителей из семьи.
- Чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
- Боязнь позора, насмешек или унижения.
- Страх наказания, нежелание извиняться.
- Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, ревность.
- Беременность.
- Чувство мести, злобы, протеста; угроза или вымогательство.
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
- Сочувствие, подражание (друзья, героям).
- Романтизация смерти.
- Стремление к экстриму (заигрывание со смертью).

**Помните!** Тот, кто прошел по самой грани и все-таки преодолел нежелание жить, тот знает, что думает человек через несколько месяцев спустя. А думает он чаще всего вот что: "Какой ужас, а ведь я чуть не убил себя из-за такой ерунды. Подумать только, ведь меня бы могло сейчас не быть.... Кошмар..."

# ДРУГ!

- ✚ Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее! Но не таким способом, так, как самой жизни потом не будет!!!
- ✚ Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что то хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных деталях и эмоциях.
- ✚ Если этим способом ты хочешь вызвать огорчение близких тебе людей, то ты можешь и не узнать об этом...А близким людям возможно будет очень плохо без тебя...
- ✚ Если ты хочешь просто напугать своих друзей и родных, помни, они могут просто не успеть прийти тебе на помощь! А ты останешься на всю жизнь в инвалидном кресле?
- ✚ Поговори с кем-нибудь, подумай, ведь жизнь удивительная вещь!
- ✚ Если же твой друг пытается сделать это – сообщи это кому-нибудь из взрослых, позвони туда, где ему смогут помочь.



Куда можно обратиться за помощью?

Центр психолого - медико - социального сопровождения

Нам можно позвонить по телефону с 9.00 до 18.00:

8 (4962) 62-26-16

Обращение может быть анонимным!

Мы находимся:

г/о Солнечногорск, ул. Вертлинская, 7, пом. 2



**Психологическая помощь**  
бесплатно · анонимно · круглосуточно

**8-800-2000-122**