

Памятка «Суицид»

Помните: вы не одиноки, и поддержка доступна.

Дорогие студенты, если у вас возникают мысли о суициде, важно действовать быстро и осознанно. Вот памятка, которая может помочь вам в такой ситуации:

Что делать немедленно:

1. **Не игнорируйте мысли о суициде.** Даже если кажется, что это «просто слова» или «временное состояние», относитесь к ситуации серьезно. Суицидальные мысли — это сигнал о кризисе, который требует внимания.

2. **Поговорите с кем-то из взрослых, кому доверяете.** Это может быть родитель, куратор группы, преподаватель, психолог или другой близкий человек. Объясните, что вам тяжело, и попросите помощи. Помните: вы не одиноки, и поддержка доступна.

3. **Позвоните на горячую линию.** В России работает единый общероссийский телефон доверия для детей и подростков: **8-800-2000-122** (анонимно и бесплатно). Также можно обратиться в службу экстренной психологической помощи МЧС: **8-800-775-17-17**.

4. **Не оставайтесь в одиночестве.** Если возможно, попросите кого-то побыть с вами до тех пор, пока ситуация не стабилизируется. Изоляция может усилить чувство отчаяния.

Как справиться с эмоциями:

1. **Записывайте мысли.** Ведите дневник, где будете фиксировать свои переживания, страхи и сомнения. Это поможет лучше понять себя и снизить эмоциональное напряжение.

2. **Используйте техники релаксации.** Дыхательные упражнения, медитация или просто прогулка на свежем воздухе могут помочь успокоиться.

3. **Вспомните о своих сильных сторонах и достижениях.** Попробуйте составить список того, что вам нравится в себе, и того, чего вы уже добились. Это поможет укрепить самооценку.

Что нельзя делать:

1. **Не пытайтесь подавлять эмоции.** Подавление боли и отчаяния может усугубить состояние.

2. **Не ищите в интернете способы суицида или информацию, которая усиливает мрачные мысли.** Это может усилить кризис.

3. **Не употребляйте алкоголь или психоактивные вещества.** Они не решат проблему, а лишь временно отвлекут от неё, при этом повысив риск необдуманных поступков.

Долгосрочные шаги:

1. **Обратитесь к психологу или психиатру.** Профессиональная помощь — ключевой шаг к преодолению кризиса. Специалист поможет разобраться в причинах мыслей о суициде и научит справляться с эмоциями.

2. **Развивайте навыки общения.** Учитесь открыто говорить о своих чувствах, обсуждать проблемы с близкими. Это снизит чувство изоляции.

3. **Найдите хобби или занятие, которое приносит радость.** Увлечения помогают отвлечься от негативных мыслей и укрепить чувство ценности жизни.

Важные напоминания:

1. **Суицидальные мысли — это не слабость, а сигнал о помощи.** Вы имеете право на поддержку и лечение.

2. **Жизнь полна возможностей.** Даже в самые тёмные моменты важно помнить, что ситуация может измениться, а проблемы — решиться.

3. **Вы не обязаны справляться в одиночку.** Всегда есть люди, готовые помочь.

Если ситуация кажется безвыходной, помните: кризис — это временное состояние. С помощью специалистов и близких можно найти путь к улучшению жизни.

- ✓ Телефон доверия 8-800-2000-122, короткий 124
- ✓ Психологический центр для детей и подростков «Компас», ул. Гагарина 58/1, тел. 32-65-15, 90-15-50
- ✓ Клиника семейной психотерапии ул. Пролетарская 153, тел.40-20-14
- ✓ Консультационный центр «Мы вместе», г. Оренбург, ул.60 лет октября 2д. (здание школа интерната № 4) – консультации бесплатные. Запись по телефону 8 922 813 23 98

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.