

ЦЕНИТЕ ЖИЗНЬ!

10 сентября – День профилактики самоубийств!!!

Самоубийство - это реакция человека на проблему, кажущуюся непреодолимой. Такой проблемой может быть всё что угодно, но самые популярные варианты - это несчастная любовь, конфликты с социумом, изнасилование, смерть близкого человека, разочарование, заниженная самооценка. Но бывают случаи, когда тяга к самоубийству обусловлена течением психического заболевания. Тогда необходимо вмешательство специалиста. Время от времени суицидальные мысли возникают у каждого второго человека, а хоть раз в своей жизни предпринимал попытку самоубийства каждый 7-8й человек. Любая попытка суицида - это крик о помощи, вызов обществу, попытка показать или доказать что-то миру. По статистике 70% родителей не подозревают, что их ребёнок способен пойти на самоубийство. Более 80% подростковых самоубийств удалось бы избежать, если бы близкие смогли откровенно поговорить с угнетённым человеком, узнать что его беспокоит, сказать о своей любви.

Если подозреваешь, что твой близкий человек может пойти на этот шаг, постарайся отвлечь его, сделать подарок, показать, как он дорог тебе. Дай ему почувствовать себя нужным другим людям - можно помогать тяжелобольным людям, собирать вещи для детдома, отправиться волонтером в места стихийного бедствия. Лучшее лекарство от депрессии – помощь слабым!

Если у тебя всё плохо и ничто хорошее в голову не лезет, ЗНАЙ:

- В этом мире есть, по крайней мере, 5 человек, которые любят тебя так сильно, что готовы ради тебя умереть!
- Как минимум 15 человек в большей или меньшей степени любят тебя!
- Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя, это то, что он хочет быть таким как ты!
- Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя!
- Каждую ночь кто-то думает о тебе прежде, чем лечь спать!
- Для кого-то ты – целый мир!
- Кто-то не может жить без тебя!
- Ты – особенный и неповторимый человек!
- Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя!

- Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, скорее всего, это ты отвернулся от него.
- Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что этого не добьешься, то, скорее всего, этого не добьешься. Но если веришь в успех, то рано или поздно ты получишь то, чего хочешь.
- Вспоминай чаще о комплиментах, которые тебе говорят, забывая злобные высказывания и насмешки.
- Всегда честно говори людям, что ты о них думаешь; тебе будет легче, если они будут об этом знать.
- Если у тебя есть лучший друг, не забывай ему говорить, как он много для тебя значит.

Жизнь- это шанс, непусти его.

Жизнь- это красота, удивляйся ей.

Жизнь- это мечта, осуществи ее.

Жизнь- это долг, исполни его.

Жизнь- это игра, так играй!

Жизнь- это любовь, так люби.

Жизнь- это тайна, разгадай ее.

Жизнь- это трагедия, выдержи ее.

Жизнь- это приключение, решиь на него.

Жизнь- это жизнь, спаси ее!

Жизнь- это счастье, сотвори его сам.

Жить стоит.

Не уничтожай свою жизнь!

Мать Тереза