

Суїцид

Наше життя це те,
що ми про нього думаємо.
Марк Аврелій

То, може, варто змінити думки, коли обставини залишаються незмінними?

Майже всі люди в той чи інший час думають про самогубство як спосіб розв'язання глибокого конфлікту. Кожну хвилину хтось чинить спробу самогубства.

В Україні самогубства починаються з 5-7 років. Тому про способи попередження цього страшного лиха має знати кожна людина, особливо та, яка працює з дітьми та молоддю. В цілому по Україні за рік 80-90 дітей до 15 років добровільно ідуть з життя. А від 15 до 20 років число самогубств загрозливо зростає, отож ця група належить до найбільш вразливих. Але статистика мертва, а життя кожної дитини дорогоцінне. І врятувати це життя, прийти на допомогу у страшну хвилину може кожна людина, яка навчиться розпізнавати ознаки безповоротного рішення.

Встановлено, що психологічний дискомфорт відчуває кожний 6-й підліток віком до 12 років та кожний 3-й віком до 18 років. Внутрішні психологічні проблеми й міжособистісні конфлікти призводять не лише до глибоких внутрішніх переживань, а й можуть стати причиною різних захворювань, апатії, пияцтва, наркоманії і навіть суїциду.

Зростання рівня самогубства та суїцидних спроб у сучасному світі зумовило поглиблене вивчення цієї проблеми у різних країнах, розробку та здійснення національних програм боротьби із суїцидальною поведінкою, впровадження широких заходів з її превенції. Україна увійшла до групи країн з високим рівнем суїцидальної активності — понад 20 самогубств на 100 000 населення. За останні роки різко зросла кількість самогубств серед дітей 5-14 років (на сьогодні це 0,5% самогубств серед усіх вікових груп). При цьому в дітей досить часто зустрічається довготривала та ретельна підготовка самогубства. Дівчата втричі частіше скоюють суїцидальні спроби, ніж юнаки.

Найрозповсюдженішими спробами самогубств (у міру зменшення) є повішення, порізи вен передпліччя, падіння з висоти й потрапляння під транспорт. Для жінок більш характерне медикаментозне отруєння (порізи вен передпліччя й падіння з висоти стоять на другому місці).

Чому людина, а особливо підліток, скоює такий жахливий учинок? Що впливає на формування суїцидальної поведінки людини?

Кожне людське життя унікальне, особливе і варте збереження!
Dictum acerbum — гірка правда

Самодопомога у важкі хвилини життя.

Вихід із внутрішнього конфлікту можливий різними шляхами. При цьому важливо сконцентруватись на шляхах виходу із проблеми, а не шукати причини і винуватців. Тому напишіть і обміркуйте можливі варіанти втечі з вашої внутрішньої пастки, а потім швиденько починайте реалізовувати найоптимальніший шлях виходу — через усвідомлення проблеми, бажання її залагодити, планування свого життя.

Запитання для роздумів:

Що саме є головним у моєму житті? Як я хочу жити і прожити своє життя? Що я вважаю щастям? Що мені потрібно робити для щастя?

Сядьте, сконцентруйтеся - “голову охопивши руками”. Згодом дайте відповіді на ці чи інші актуальні запитання вашого життя.

Пізнай себе. Повір у себе. Полюби себе.

Майте на увазі: шлях виходу із внутрішньої кризи може бути складним і потребує від вас енергії і наполегливості. Вам доведеться взяти відповідальність за своє життя, не звалювати на батьків, оточення, нестачу грошей чи впливових друзів. Відповідальність — зворотній бік свободи вибору. Декому приємно і звично бути жертвою — хоч і жити погано, але ні за що не відповідаєш.

У ролі жертви людина не переживає, вона просто пасивно страждає: ні вибирати, ні нести відповідальність, ні діяти не треба.

Але якщо людина обирає свободу, на неї звалюються відповідальність і вибір. Тоді вперед, починайте працювати над собою. Як?

ВИБЕРІТЬ ПРИОРІТЕТИ В ЖИТТІ І НАМАГАЙТЕСЬ БУТИ ЩАСЛИВИМИ.

Якщо хочеш бути щасливим, будь ним!
Козьма Прутков

**Ми не завжди владні керувати подіями, але завжди
в змозі контролювати свою реакцію на ці події**
Наполеон Хілл

Деякі шляхи праці над собою

Один із знаменитих тенісистів поділився гарною формулою свого успіху: “Я часто помиляюсь, але я стараюсь не повторювати своїх помилок”. Над цим варто поміркувати.

Можна допускати безліч помилок у житті, але важливо їх не повторювати. У цьому секрет успішного життя, і це шлях до самовдосконалення. Стати на цей шлях — це найперше визнати свою помилку, свою провину, свій промах. Але не критикуючи себе й інших, не валити все на життя, державу, обставини, злу долю, недоброзичливців. Просто визнати власну помилку і вирішити змінити щось у собі.

Для цього — проаналізуйте своє життя. Як часто ви падали в одну й ту саму яму, повторювали одну і ту ж помилку. Звідки це? Можливо, одного разу такий стиль поведінки допоміг успішно вирішити проблему? І ми перенесли його на розв'язання всіх проблем. Але люди і проблеми різні, тому потрібно підступати до них по-різному.

Якщо ви робили кроки АБВГ, то зробіть ВГДА, а то й КЛМН,АЮЯ...

Частіше посміхайтесь Веселі, життєрадісні люди менше конфліктують.

Виховуйте в собі позитивне ставлення до життя. Це передусім значить уникати негативних думок. Адже життя залежить від самої людини, від її бажань та цілеспрямованості. Наші слова гарні чи погані, діють на оточуючих, приносять їм благо чи лихо.

Але так само наші слова впливають і на нас! На нас впливають наші внутрішні, невисловлені слова — тобто думки. Ми стаємо тими, якими себе уявляємо. Тому так важливо боротися як з негативними словами, так і з негативним внутрішнім монологом. Отож **не критикуйте себе!** Згадайте, скільки разів на день ви себе похвалили, а скільки покритикували? Критикуючи себе ви стаєте невдоволеними собою і оточуючими. І життям. Тому варто бути більш терплячим до себе і концентруватись на своїх позитивних якостях. Тоді ви станете більше веселою і здоровою людиною.

Змиріться з думкою, що є люди розумніші, багатші, красивіші від вас. І це вас не применшує, адже є й ті, яким важче...

Варто жити кожен день життя як останній. Дайте собі відповідь на запитання: як би ви прожили рік життя, якби знали, що він останній. Ви б стали клопотатися тими проблемами, які непокоять вас зараз?