

## Что делать, если посещают мысли о самоубийстве

Проблемы, приведшие к самоубийству, имеют тенденцию решаться, смягчаться и терять актуальность. В отличие от самоубийства. Но это сложно объяснить человеку, находящемуся в сильной депрессии и не видящему иного выхода.

### Несколько мыслей для обдумывания

**Желание покончить собой не значит, что вы плохой человек.** Скорее это говорит о том, что вы испытываете слишком много боли, которую не можете терпеть. Сильная депрессия может вызвать отчаяние, потому что психологическая боль присутствует всегда, даже во сне. И со временем усталость и безнадежность берут верх.

**То, что могут пережить другие люди, не по силам для вас.** Все люди разные и у всех разный болевой порог. Одинаковые ситуации могут иметь для двух разных людей абсолютно разные последствия. В любом случае, попробуйте дать себе немного пространства от ваших мыслей и желания их реализовать. Если вам очень хочется покончить со всем этим вечером — подождите до завтра, а может быть, неделю. Для самоубийства нет крайних сроков. Поэтому — не спешите!

*Ежегодно в мире около 900 тысяч человек кончают жизнь самоубийством. Это означает, что кто-то добровольно уходит из жизни каждые 40 секунд. Суицид — одна из трех основных причин смерти людей в возрасте от 15 до 44 лет.*

*По данным Всемирной организации здравоохранения*

### Вам нужна помощь...

Не смотря на то, что депрессия нашептывает, что никому до вас нет дела и что все уже давно отвернулись, это, в большинстве случаев, неправда. **Существует огромное количество близких и далеких людей способных и желающих помочь!** Те, кто не будут осуждать за решение уйти из жизни и могут терпеливо и непредвзято выслушать вас. Доверьтесь одному человеку, не важно, это — родственник, любовник, сосед, психолог или бродяга. Используйте свой день или неделю, на которые вы отсрочили реализацию своего решения и выскажитесь о том, что наболело.

Даже если вы не планируете свести счеты с жизнью на днях, найдите человека, с которым вы можете поговорить. Это откроет для вас возможность справиться с сильной депрессией и укажет путь к выздоровлению.

## **План по борьбе с мыслями о самоубийстве**

- **Говорите с кем-то о том, что вы чувствуете, думаете и планируете каждый день. По возможности лицом к лицу наедине.**
- **Старайтесь больше проводить времени с теми, у кого нет депрессии. Так вы можете позаимствовать позитивные мысли.**
- **Если вы планировали покончить собой, приняв большую дозу таблеток, дайте это лекарство своему доверенному человеку на хранение.**
- **Уберите из дома все, чем вы можете повредить себе.**
- **Откажитесь на это время от курения, алкоголя, потому что психоактивные вещества только усугубляют суицидальные мысли.**
- **Подождите делать дела, которые вы считаете трудными и неприятными (например, тяжелый разговор с близким человеком или поход к врачу). Их можно сделать, когда вы почувствуете себя лучше.**
- **Напишите подробный план действий на несколько дней вперед и попробуйте придерживаться его несмотря ни на что.**
- **Старайтесь что-то есть на завтрак, обед и ужин. Это очень важно для выработки эндорфинов.**
- **Выходите из дома и проводите время на солнце. Дневной свет уменьшает симптомы депрессии.**
- **Занимайтесь делами, которые приносят вам радость или удовлетворение.**