

ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЖИТИ ДАЛІ НЕМАЄ СЕНСУ?

Якщо іноді вам здається, що життя настільки нестерпна, що жити далі немає сенсу, уважно прочитайте цей матеріал.

Якими можуть бути ваші думки або почуття в такі моменти

- Душевний біль здається нестерпним і нездоланим.
- Ви в розпачі, не бачите сенсу жити далі.
- Вас мучать негативні і тривожні думки.
- Єдиним можливим рішенням ваших проблем вам здається самогубство.
- Смерть вам бачиться як полегшення.
- Вам здається, що всім буде краще без вас.
- Вас мучить відчуття власної нікчемності.
- Вам дуже самотньо, не дивлячись на те, що у вас є друзі і сім'я.
- Ви не розумієте, звідки у вас такі почуття або думки.



ПРО ЩО ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ

- ▶ Ви не одні. Багато людей пройшли через те, що ви переживаєте, і залишилися живі.
- ▶ Немає нічого страшного в тому, щоб говорити про самогубство. Говорячи на ці теми, ви можете відчувати себе краще.
- ▶ Самоушкодження, плани або думки про самогубство - ознака важкого емоційного розладу (можливо, в результаті втрати близької людини, втрати роботи, розриву відносин, насильства або жорстокого поводження). Ви не повинні звинувачувати себе, це може статися з ким завгодно.
- ▶ Ви можете одужати.
- ▶ Є люди, які можуть вам допомогти.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ

- ❖ Поділіться вашими почуттями з людиною, якій ви довіряєте - членом сім'ї, другом або колегою.
- ❖ Якщо вам здається, що ви в небезпеці і можете заподіяти собі шкоду, негайно зв'яжіться зі службою невідкладної допомоги або з телефонною службою екстреної психологічної допомоги.
- ❖ Поговоріть з фахівцем, наприклад, з лікарем, фахівцем в галузі психічного здоров'я, психологом чи соціальним працівником.
- ❖ Якщо ви віруюча людина, поговоріть з ким-небудь з вашої релігійної спільноти, кому ви довіряєте.
- ❖ Приєднуйтеся до групи самопомогли або підтримки для людей, що мали епізоди самоушкодження. Члени таких груп можуть допомогти один одному.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: ЯКЩО ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЖИТИ ДАЛІ НЕМАЄ СЕНСУ, ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ. ВИ НЕ ОДНІ. Є ЛЮДИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВАМ ДОПОМОГТИ.