



ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Как я могу помочь себе справиться с суицидальными переживаниями прямо сейчас?



ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:

Скорая помощь **103**

Единый номер службы спасения **112**

Телефон доверия **8-800-2000-122**

г. Биробиджан, 2025 г.

Ты можешь быть сейчас настолько потерян, зол на весь мир, испытывать такую сильную боль внутри, что может показаться, что этому не будет конца. Но важно помнить, что эти переживания не могут и не будут продолжаться бесконечно. Они пройдут, как проходят все чувства. Есть несколько шагов, которые ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы остановить свои суицидальные мысли. Все люди разные, так что тебе нужно понять, что подходит именно тебе.

Вот несколько практических советов, которые уже помогли другим людям, испытывающим суицидальные переживания:

✓ **ОБЕЗОПАСЬ СЕБЯ ПРЯМО СЕЙЧАС**

✧ Заставь себя прожить еще 5 минут. Сделать невыносимые мысли более терпимыми поможет осознанное проживание каждой минуты. Ты можешь зайти на сайт nosuicid.ru и почитать там раздел информации или форум. Хвали себя за каждые прожитые 5 минут.

✧ Спрячь всё, что ты можешь использовать, чтобы причинить себе вред, или попроси других убрать всё, что может тебе навредить. Если ты находишься в опасном месте, уйди оттуда.

✧ Если у тебя есть план безопасного поведения в кризисной ситуации, следуй ему.

✧ Расскажи о своем состоянии кому-нибудь: поделись с другом, членом семьи или даже своим домашним животным. Это поможет тебе почувствовать, что ты не одинок и что ты можешь контролировать себя.

«Когда мне становилось очень тяжело, и я хотел что-то с собой сделать, я просил родителей спрятать опасные вещи и уходил спать.»

✧ Если ты думаешь о том, как нанести себе вред, найди методы самоповреждения, которые работают на тебя, например:

✓ **ОТВЛЕКИСЬ**

- ✧ держи в руке кубик льда, дождись, пока он не растает, и сосредоточься на ощущении холода;
- ✧ разорви что-нибудь на сотни маленьких кусочков;
- ✧ прими очень холодный душ или ванну.

✧ Сосредоточься на своих чувствах.

✧ Найди время подумать о том, какие запахи, вкусы, телесные ощущения, звуки, образы у тебя возникают. Это поможет тебе контролировать свои мысли.

✧ Выровняй свое дыхание. Сделай глубокий вдох и выдыхай медленней, чем обычно. Это поможет тебе чувствовать себя спокойнее.

✧ Позаботься о себе: сделай что-то приятное для себя.

✧ Избегай употребления наркотиков и алкоголя, так как они могут ухудшить твоё самочувствие.

✧ Выпей стакан воды или, если голоден, съешь что-нибудь, устройся поудобнее и напиши о своих переживаниях.

✧ Выйди на улицу. Если тебе кажется, будто тело не принадлежит тебе, почувствуй кожей дождь, солнце или ветер. Это поможет тебе вновь восстановить связь с телом.

✧ Встреться с друзьями. Если ты не можешь поговорить со знакомым, позвони по телефону доверия или свяжись с онлайн сообществом.

✓ ПРОВЕРЬ СВОИ МЫСЛИ

✧ Договорись с самим собой о том, что ты не навредишь себе сегодня. Спланируй, как ты получишь помощь, если у тебя её еще нет (см. «Какую поддержку я могу получить?»)

✧ Найди свои причины, чтобы жить. Тебе может казаться, что мир будет лучше без тебя или что все бесполезно и нет смысла жить, но это не так.

✧ Ты можешь:

✧ написать о том, чего ты с нетерпением ждешь в будущем – например, твоё любимое блюдо, образ твоего близкого человека или выход нового сезона интересного тебе сериала;

✧ запланировать на завтра то, что тебе очень хочется сделать. Твои планы не должны быть грандиозными или предполагать большие расходы.

✧ Думай о людях, которых ты любишь.

Иногда мы можем погружаться в негативные мысли и терять надежду. Повторяй себе, что ты можешь преодолеть эти тяжелые переживания, и это поможет тебе обрести надежду и сосредоточиться на том, чтобы пережить сложное для тебя время.

✓ СКАЖИ СЕБЕ,
ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ
С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ

«Иногда чувствуешь, что нужно просто выжить и сосредоточиться на чем-то реальном, пока не станет полегче.»

✓ БУДЬ ДОБРЕЕ К СЕБЕ

Поговори с самим собой так, словно ты разговариваешь со своим лучшим другом. Делай все, что может помочь тебе избавиться от суицидальных мыслей. Ты можешь сделать что-то небольшое, но приятное, например, принять ванну, закутаться в уютный плед и посмотреть свое любимое кино. Эти идеи могут казаться глупыми, хотя очень легко забыть сделать вовремя что-то важное для себя.

«Вместо того, чтобы думать о том, что все плохо, и говорить себе: «я бесполезная обуза для других», приложи усилия и попытайся поверить, что это настроение не будет длиться вечно, и ты сможешь спокойно пройти через эти трудные переживания.»

Как я могу помочь себе в будущем?

Если ты испытывал суицидальные переживания в прошлом или всё еще чувствуешь себя подавленным сейчас, ты можешь успокоиться, что эти переживания вернутся или ухудшатся. Но есть пошаговые рекомендации, которые помогут тебе чувствовать себя лучше в тяжёлое время, даже если суицидальные мысли вернутся.

План безопасности — это твой личный пошаговый план помощи себе на тот случай, если суицидальные переживания вдруг вернутся. Твой план безопасности может включать:

✓ ПОДГОТОВЬ ПЛАН БЕЗОПАСНОСТИ

✧ распознавание ранних сигналов ухудшения твоего состояния;

✧ описание твоих стратегий преодоления трудностей – что помогало тебе в прошлом, и что ты можешь сделать в данный момент, чтобы отвлечься от мыслей о своих проблемах, не прибегая к помощи других людей;

✧ имена и контактные данные близких или номера телефонов доверия, куда ты можешь позвонить в кризисной ситуации;

✧ имена и контактные данные профессионалов и организаций, с которыми ты можешь связаться, когда тебе очень плохо;

✧ меры по обеспечению безопасности окружающей тебя среды и контакты того места, где тебе будет безопаснее.

Постарайся составить план, когда ты спокоен и можешь четко определить, что именно для тебя полезно. Возможно, ты захочешь составить план вместе с другом, которому ты доверяешь, или психотерапевтом и поделиться с ними копией твоего плана.

План безопасности – это то же самое, что и кризисный план?

План безопасности напоминает тебе по шагам о том, что ты можешь сделать сейчас, чтобы обеспечить свою безопасность.

Кризисный план – это более детальный план, согласованный с врачом и психотерапевтом, который описывает твои шаги в прошлом, обеспечившие тебе безопасность. В нем также указано, подписано ли тобой предварительное согласие или заключение на поддерживающее медикаментозное лечение, в котором ты нуждаешься в случае необходимости.

✓ НАУЧИСЬ УПРАВЛЯТЬ ТРУДНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

✧ Осознанно проживай каждый день. Бывают хорошие дни и плохие дни. Постарайся сосредоточиться на каждом отдельном дне и ставь для себя небольшие, достижимые цели.

✧ Разработай свои личные стратегии преодоления трудностей. Ресурсы самопомощи помогут тебе справиться с трудными чувствами и развить навыки преодоления.

✧ Позволь своим чувствам быть. Подавление или отрицание приходящих чувств может привести к их накоплению, и позже с ними будет ещё труднее справиться. Подумай о том, что стало причиной твоих суицидальных переживаний, и поделись своими мыслями с тем, кому доверяешь.

✧ Сделай шкатулку счастья. Наполни коробку тем, что вызывает у тебя приятные воспоминания и приободряет тебя, когда ты чувствуешь себя подавленным. В коробке может быть все, что имеет для тебя значение и помогает тебе. Например, любимая книга, смешные цитаты, фотографии, письма, стихи, свои заметки, мягкая игрушка, приятные тебе духи или запахи.

«Я старался составить план на тот случай, если станет очень плохо, зная, что в такие моменты я едва ли могу себя контролировать. Неприятно признавать, что порой я не могу доверять себе, но это проходит, и я очень рад, что я жив.»

✧ Найди, что тебя провоцирует. Ведение дневника поможет увидеть, как изменяется твоё настроение в течение дня, и понять причины твоих суицидальных переживаний. Ты можешь отслеживать свои чувства, используя онлайн-дневник настроения.

✧ Не вини себя. Многие люди, которые пытались покончить с собой или думали об этом, ощущали себя виноватыми. Постарайся принять тот факт, что все твои чувства настоящие, не вини себя, а направь свои силы на то, чтобы быть бережным к себе.

✓ ЦЕНИ СЕБЯ

✧ Напиши самому себе письмо. Опиши в нём свои счастливые моменты и людей, которые любят тебя и заботятся о тебе. Читай это письмо, когда приходят суицидальные переживания, чтобы напомнить себе, что все меняется, и жизнь может стать лучше.

✧ Планируй то, чего ты с нетерпением ждёшь. Это не должно быть что-то такое грандиозное, как отпуск, но, допустим, планирование времени встречи с дорогими для тебя людьми или заказ билетов на концерт, выставку или вечер в клубе помогут тебе ощутить себя более уверенно в будущем.

✧ Поддерживай уважение к себе.

✧ Создавай себе праздники. Напиши о своих достижениях и о том, что тебе нравится в себе, даже в мелочах. Если тебя кто-то похвалил или просто улыбнулся тебе, запиши это в свой дневник.

✧ Делай то, что тебе важно. Неважно, читаешь ли ты книгу в течение получаса, занимаешься своим хобби или чем-то новеньким – главное, чтобы ты всегда находил время на то, что тебе нравится делать.

✧ Ищи поддержку. Если ты еще не получил помощи или пока не чувствуешь ее, изучи нашу страничку о поддержке при суицидальных переживаниях.

✓ ЗНАКОМЬСЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

✧ Поделись своими чувствами с другими. Расскажи людям, что тебе помогает и дай им знать, когда тебе тяжело. Это правильно: просить других быть рядом с тобой, когда ты нуждаешься в этом.

✧ Стань волонтером. Для тебя может быть полезна возможность делиться своим опытом с другими. Это укрепит твою уверенность в себе и не даст забыть, насколько твой опыт ценен и нужен другим людям.

✧ Попробуй научиться взаимной помощи в группах людей, знакомых с суицидальными переживаниями. Тебе может быть полезно обсудить с ними схожий опыт преодоления суицидальных переживаний. Свяжись с местным сообществом, чтобы узнать, какие возможности доступны в твоём регионе.

«Суицидальные переживания – это испытание, похожее на ночной кошмар, поэтому крайне важно, чтобы ты мог ими с кем-то поделиться.»

**✓ ПОЗАБОТЬСЯ
О СВОЁМ КОМФОРТЕ,
БЕРЕГИ СЕБЯ**

✧ Высыпайся. Создай себе в спальне тихий уголок, где ты научишься возвращаться в состояние равновесия перед сном и где тебя ничто не тревожит.

✧ Избегай употребления наркотиков и алкоголя. Прекращение или уменьшение приема наркотиков и/или алкоголя поможет тебе лучше контролировать свои мысли и улучшить способность управлять своими переживаниями.

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

г. Биробиджан

Тел.: 8 (42622) 2-02-33

vk.com/cppmmsp79

Телефон доверия: 8-800-2000-122, 124