**В диалоге с жизнью важен не ее вопрос, а наш ответ**

 **(профилактика суицидального поведения)**

 В наше время, когда особенно важен мир, покой и стабильность, повседневная жизнь переполнена стрессами. Они могут приводить к внутреннему надлому, потере смысла жизни, безысходности, лишения себя жизни (суициду).

 **Суицид (самоубийство)** - осознанное лишение человеком себя жизни. Психологический смысл чаще всего заключается в снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей-неволей оказался.

**Выделяют основные суицидальные мотивы:**

- Лично-семейные (семейные конфликты, развод, болезнь близких, одиночество и пр.);

- Состояние здоровья (психические и соматические заболевания);

- Конфликты, связанные с асоциальным поведением (опасение уголовной ответственности, боязнь иного наказания или позора);

- Конфликты, связанные с работой или учебой;

- Материально-бытовые трудности.

 Смерть члена семьи - одно из самых сильных потрясений в жизни, как отдельного человека, так и семьи в целом. Влияние этого события на семейную жизнь определяется степенью близости с умершим.

 **В процессе горевания выделяют следующие критические периоды:**

- Первые 48 часов. Этот период характеризуется шоком от перенесенной утраты и отказом поверить в произошедшее;

- Первая неделя. Включенность в организацию и проведение похорон позволяет членам семьи отвлечься от тяжелых переживаний. Между тем у некоторых из них может наблюдаться ощущение эмоционального и (или) физического истощения;

- 2—5 недель. Члены семьи и друзья возвращаются к своим повседневным заботам после похорон, что может вызвать у пережившего утрату ощущение покинутости, одиночества, пустоты.

- 6—12 недель. Реакция шока проходит, и осознается реальность потери. В это время члены семьи могут переживать разнообразные эмоции: от тоски и отчаяния до вспышек гнева.

- 3—12 месяцев. Возникает ощущение беспомощности, некоторые члены семьи ощущают депрессию, другие «с головой» уходят в работу.

- 12 месяцев. Первая годовщина смерти — эго всегда значимое событие, специфика переживания которого зависит от особенностей проживания предыдущих стадий.

- 18—24 месяца. Семья, пережившая утрату, возвращается к прежней жизни.

**Выделяют три уровня риска в ситуациях переживания горя:**

- Минимальный риск. Члены семьи открыто выражают свои чувства, оказывают поддержку друг другу;

- Средний риск. Реакция горя протекает с осложнениями: могут наблюдаться депрессивные реакции, не принятие поддержки со стороны других членов семьи, конфликты в семье и пр.;

- Высокий риск. У членов семьи может наблюдаться грубое, жестокое поведение, тяжелая депрессия, попытки или угроза суицида, тяжелая бессонница, злоупотребление лекарствами и алкоголем.

В случае среднего и высокого риска человек нуждается в помощи специалистов: психологов, психотерапевта, психиатра.

**Психологическая помощь включает следующие направления:**

- Информирование о психологических закономерностях горевания и прежде всего, о том, что это длительный процесс;

- Психологическое сопровождение и поддержка в процессе горевания:

- Помощь в осознании и принятии факта смерти члена семьи;

-Оказание психологической поддержки и помощи в принятии чувств, связанных с болью потери;

-Помощь в реорганизации жизни после смерти одного из членов семьи (перераспределение семейных ролей и функций);

-Помощь в завершении эмоциональных отношений с умершим («выплеску» чувств по отношению к умершему).

- Поддержка и помощь в планировании своей дальнейшей жизни.

 Если вы чувствуете, что Ваш близкий или знакомый находится в беде, самое лучшее, что Вы можете сделать – это позвонить по телефонам доверия Гродненского областного клинического центра «Психиатрия-наркология»

**Телефон**: (0152) 75-12-21

 **Адрес: г. Гродно, ул. Обухова Г.А., 15.**

 А также можете обратиться в ГУ «ТЦСОН Новогрудского района», где вам постарается помочь психолог, с помощью которого вы можете бесплатно и анонимно посоветоваться как помочь своему близкому и себе выйти из кризиса, разобраться в сложившейся ситуации. Просто скажи: «Алло, мне нужно поговорить» и опытные специалисты помогут тебе.

 **Адрес:** **г. Новогрудок, ул. Ленина, 59**

 **Тел. 4-24-35**

 **Круглосуточный “Телефон доверия” 170**

**(единый по области со стационарного телефона и сотовой связи МТС, Velcom)**

**Цветок сквозь камень**

Цветок сквозь камень, сквозь асфальт

Наружу к солнышку стремится.

В нем жизнь, стремление к теплу,

Желание к солнцу прислониться.

Сегодня маленький росток,

А завтра – прорывает камень.

Цвети росток, расти цветок,

И пусть в тебе не гаснет пламя.

Быть может не красив цветок.

Нет в нем экзотики и красок, Но сила жизни в нем живет И Вера в жизнь, что жизнь прекрасна.