

КГКП «Житикаринский политехнический колледж»

# МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ

Подготовила педагог-психолог  
Шукманова А.К.

*Из всех созданий,  
живущих на земле,  
только человек может  
изменить себя. Только  
человек является  
архитектором своей  
судьбы.*

*В. Джеймс.*

# По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийств

- ▶ 300 тысяч китайцев,
- ▶ 160 тысяч индийцев,
- ▶ 37 тысяч американцев
- ▶ 30 тысяч русских
- ▶ 30 тысяч японцев
- ▶ 16 тысяч французов...
- ▶ 10 тысяч украинцев

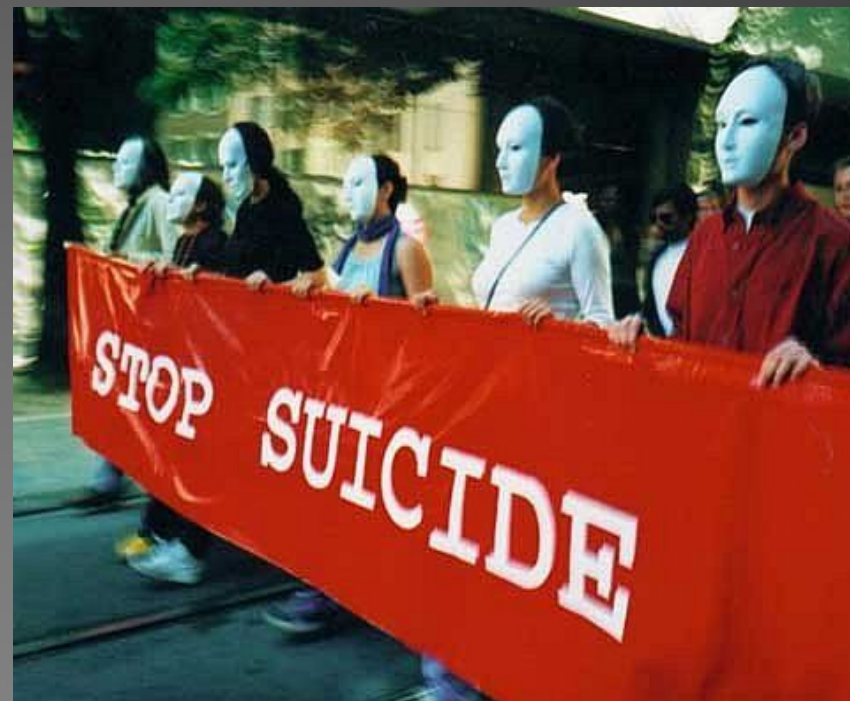


60% подростков посещают мысли о суициде

«Убийца убивает человека, самоубийца – человечество» (Г. Честертон)

суицид каждый год  
угрожает жизни  
многих тысяч  
молодых людей

**ДЛЯ БОРЬБЫ С НИМ  
ДОСТАТОЧНО ОДНОГО  
ЧЕЛОВЕКА – ТЕБЯ**



# МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ



**МИФ 1** Существует точка зрения, будто разговоры на “суицидальные” темы представляют немалую опасность

**ПРАВДА** Напротив, твой друг или знакомый получает возможность открыто говорить о том, что уже давно его мучает, не дает ему покоя

# МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ

**Миф 2** Единственное желание человека в этот период – умереть.



**ПРАВДА** Большинство подростков, совершающих этот шаг, умирать не ХОТЯТ

# МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ

**МИФ 3** Суицид происходит без предупреждения.



**ПРАВДА** Кто-то из друзей всегда оказывается в курсе дела

# МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ



**МИФ 4** Суицид – следствие одной неприятности.

**ПРАВДА** Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности



# МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДЕ

**МИФ 5** Суицид нельзя предотвратить

**ПРАВДА** В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз

**ВАЖНО:** друг может предотвратить самоубийство!



# ПРИЧИНЫ СУИЦИДОВ



# ЭКСПЕРИМЕНТ «КАПЛЯ»



# СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

- ▶ спортивные занятия;
- ▶ контрастный душ (баня);
- ▶ стирка белья;
- ▶ скомкать газету и выбросить;
- ▶ мытье посуды;
- ▶ погулять на свежем воздухе;
- ▶ послушать музыку;
- ▶ вдохнуть глубоко до 10 раз, т.е. постараться переключиться на другую деятельность



# ТАБЛИЦА, СОСТАВЛЕННАЯ РОБИНЗОНОМ КРУЗО

## Зло

- ▶ Я заброшен судьбой на необитаемый остров и не имею надежды на избавление
- ▶ Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе
- ▶ Я отшельник, изгнанный из общества людей

## Добро

- ▶ Но я жив, я не утонул, как мои товарищи
- ▶ смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти, может спасти меня и от моего безотрадного положения
- ▶ я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться

# ТАБЛИЦА, СОСТАВЛЕННАЯ РОБИНЗОНОМ

## ▶ Зло

- ▶ Я беззащитен против нападения людей и зверей
- ▶ Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня
- ▶ У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело

# КРУЗО "ЗЛО И ДОБРО"

## ▶ Добро

- ▶ Остров без людей и зверей, что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
- ▶ Но бог пригнал наш корабль к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней
- ▶ Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды

# Австралиец Ник Вуйчич.

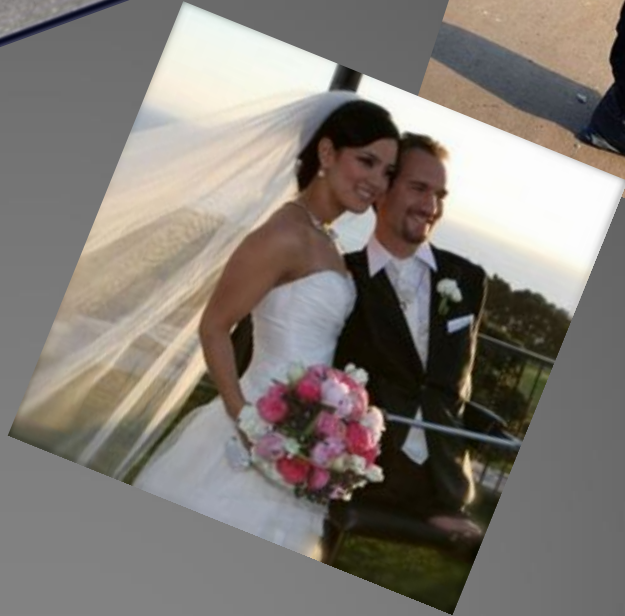
Всегда есть тот, кому бывает хуже, чем остальным.

12 февраля 2012 года Ник Вуйчич женился на очень красивой девушке Канаэ Миахаре. Свадьба состоялась в Калифорнии, а медовый месяц молодожены провели на Гавайях.

14 февраля 2013 года у Ника и Канаэ родился первый сын

8 августа 2015 года у Ника и Канаэ родился второй сын.

Оба ребенка Ника Вуйчича абсолютно здоровы.



Хозяйка в кладовушке, на окне  
Оставила сметану в кувшине.  
И надо ж было.  
Чтоб тот кувшин прикрыть она забыла!  
Два малых лягушонка в тот же час  
Бултых!- В кувшин, не закрывая глаз,  
И ну барахтаться в сметане!... и понятно,  
Что им из кувшина не выбраться  
обратно,  
- Напрасно лапками они по стенкам бьют:  
Чем больше бьют, тем больше устают...  
И вот уже один, решив, что все равно  
Самим не вылезти, спасенья не  
дождаться,  
- Пуская пузыри, пошел на дно...  
Но был второй во всем упорней братца  
- Барахтаясь во тьме, что было сил,  
Он из сметаны за ночь масло сбил  
И оттолкнувшись, выскочил к рассвету.







Когда Бог посылает вам подарок, он заворачивает его в проблему. И чем в большую проблему он его заворачивает, тем больший подарок скрывается под обёрткой.