



Как предотвратить суицидальные мысли и поведение?

- ◇ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если это небольшая прогулка на свежем воздухе
- ◇ Продолжайте заниматься теми вещами, которые обычно Вам нравятся, либо найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними больше не в состоянии



- ◇ Поделитесь Вашими чувствами и переживаниями с человеком, которому Вы доверяете
- ◇ Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому врачу
- ◇ Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями
- ◇ Регулярно питайтесь и старайтесь выспаться
 - ◇ Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и самокритичность, пытайтесь заменить их позитивными мыслями
 - ◇ Хвалите себя за свои даже маленькие успехи

Помните!

Существует множество средств профилактики суицидальных мыслей в любом возрасте

«Телефон доверия»

Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей

170

круглосуточно, бесплатно и анонимно

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.