

# Вам кажется, что жить дальше бессмысленно?

Если иногда вам кажется, что жизнь настолько невыносима, что жить дальше бессмысленно, внимательно прочитайте этот материал.

## Какими могут быть ваши мысли или чувства в такие моменты

- Душевная боль кажется невыносимой и непреодолимой.
- Вы в отчаянии, не видите смысла жить дальше.
- Вас мучают негативные и тревожные мысли.
- Единственным возможным решением ваших проблем вам кажется самоубийство.
- Смерть вам видится как облегчение.
- Вам кажется, что всем будет лучше без вас.
- Вас мучает ощущение собственной никчемности.
- Вам очень одиноко, несмотря на то, что у вас есть друзья и семья.
- Вы не понимаете, откуда у вас такие чувства или мысли.

## О чем важно помнить

- Вы не одни. Многие люди прошли через то, что вы переживаете, и остались живы.
- Нет ничего страшного в том, чтобы говорить о самоубийстве. Говоря на эти темы, вы можете почувствовать себя лучше.



**ПОМНИТЕ:**  
если вам кажется,  
что жить дальше  
бессмысленно,  
обратитесь за  
помощью. Вы не  
одни. Есть люди,  
которые могут вам  
помочь.

- Самоповреждение, планы или мысли о самоубийстве – признак тяжелого эмоционального расстройства (возможно, в результате потери близкого человека, потери работы, разрыва отношений, насилия или жестокого обращения). Вы не должны винить себя, это может произойти с кем угодно.
- Вы можете выздороветь.
- Есть люди, которые могут вам помочь.

## Что вы можете сделать

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете – членом семьи, другом или коллегой.
- Если вам кажется, что вы в опасности и можете причинить себе вред, немедленно свяжитесь со службой неотложной помощи или с телефонной службой экстренной психологической помощи, или же пойдите в эти службы сами.
- Поговорите со специалистом, например, с врачом, специалистом в области психического здоровья, психологом или социальным работником.
- Если вы верующий, поговорите с кем-либо из вашего религиозного сообщества, кому вы доверяете.
- Вступите в группы самопомощи или поддержки для людей, имевших эпизоды самоповреждения. Члены таких групп могут помочь друг другу.