МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области
«Волгодонский техникум металлообработки и машиностроения»

Памятка для студентов «Жизнь прекрасна!»

#1
Остановитесь, сядьте и поразмышляйте. Не совершайте никакие поступки сгоряча. Ведь в такие минуты нами руководствуют импульсы, за которыми скрыты важные сигналы разума. Если произошло несчастье - умер близкий человек, привычный мир рухнул - дайте волю слезам. Кричите, плачьте, бейте кулаками! Вам нужно будет научиться жить новой жизнь. Но это испытание, которое выпало на вашу долю, вы сможете преодолеть.

#2
Осмотритесь вокруг себя. Кого вы видите? Ваших друзей, родных, близких, товарищей. Уйдя из жизни, вы навсегда покинете их. А смогут ли они пережить эту потерю? Действительно ли та проблема, которая вынудила вас на отчаянный шаг, стоит того, чтобы рушить жизнь других людей? Быть может, убегая от проблемы в неизвестность, вы обрекаете других, близких вам людей на еще большие минуты отчаяния. Даже если на этой земле у вас есть всего один человек, ради которого стоит жить, не бросайте его.

#3
Иногда вердикт врачей разом перечеркивает планы, желания, стремления. К сожалению, в наше время многие заболевания еще так и не научились побеждать. Но организм каждого человека индивидуален. Боритесь за каждый год жизни. Не сдавайтесь! Поговорите с врачом, с людьми, которые так же как и вы страдают от болезни. Обязательно найдите тех, кто смог продлить себе жизнь на долгие годы или научился полностью контролировать заболевание. Но не тратьте время на общение с теми, кто сдался, кто проиграл. Стремитесь стать одним из победителей.

#4
Кроме того, не стоит считать, что уйти из жизни достаточно просто. Некоторым «счастливчикам» уйти не удалось. На сегодняшний момент большинство из них инвалиды. Они либо прикованы к постели, либо вынуждены постоянно проходить медицинское обследование, или же навсегда потеряли рассудок.

#5

Не бойтесь признаться, что вас посещают мысли о самоубийстве. Важно не дать этим мыслям захватить в плен душу. Найдите единение с самим собой. Размышляйте о мире, его духовности. Ищите прекрасное, наслаждайтесь каждым моментом своей жизни. Слушайте красивую и мелодичную музыку, читайте интересные и познавательные книги, смотрите добрые фильмы.

#6
Если сил не осталось, а чаша весов склоняется к единственному печальному решению, запишитесь на тренинги или посетите психолога. Важно рассказать специалисту о своих проблемах и попытаться найти выход из сложившейся ситуации. Следует смириться и принять новые изменения в жизни, но осознать, что их можно преодолеть, изменить или научится с ними жить.

#7
Нам всегда кажется, что наше испытание самое серьезное, сложное, невыполнимое. Но оглянитесь вокруг - вы увидите, что рядом с вами бок о бок идут другие люди. Они несут на себе гораздо более тяжелую ношу, но не сдаются. Они хотят жить и они живут! Радуются, смеются, быть может, ночами плачут в подушку, но утром на их лице опять сияет улыбка. Все потому, что жизнь никогда не бывает легкой. Одни проблемы сменяются другими. Но в то же время - жизнь прекрасна! Она дарит нам счастье, радость, любовь, смех. Ищите эти чувства. Вспомните все то, что дарило вам хорошее настроение.

#8
Измените жизнь. Поставьте себе достигаемую цель и начните проводить работу по ее осуществлению. Или отправьтесь путешествовать. Новые страны, интересные знакомства, экзотические места прогоняют прочь тоску, отгоняют страшные мысли о самоубийстве.

#9
Возьмите отсрочку. Да, жизнь не удалась, проблемы одолевают, разлад в семье и на работе полностью разрушил нервную систему. Примите черную полосу как факт. Но! Взгляните на вещи с другой стороны. А что произойдет через год, два? Или даже через месяц? Болезнь отступит, вы встретите свою вторую половинку или родите долгожданного ребенка. Не думайте, что это все невозможно. Жизнь переменчива. Но никто не говорит о том, что в течение этого периода вы должны сидеть сложа руки. Потихоньку, не спеша начните решать проблемы. Не торопитесь. Совершить суицид вы всегда успеете. А вот после него узнать, что готовила вам судьба, уже невозможно. Быть может, за следующим поворотом вас поджидала светлая полоса, а вам не хватило терпения ее дождаться.

#10

Любите жизнь, радуйтесь ей. Никто не сможет прожить ее за вас. Отбросьте эти страшные мысли, отложите лезвие в сторону, выкиньте таблетки. Посмотрите на небо, солнце, облака. Растворитесь в них и полной грудью вдохните свежий и пьянящий воздух счастья. У вас все получиться, вы справитесь и победите эту битву. А через несколько лет те мысли о суициде станут далекими, неправильными, страшными и, безусловно, уже не вашими.