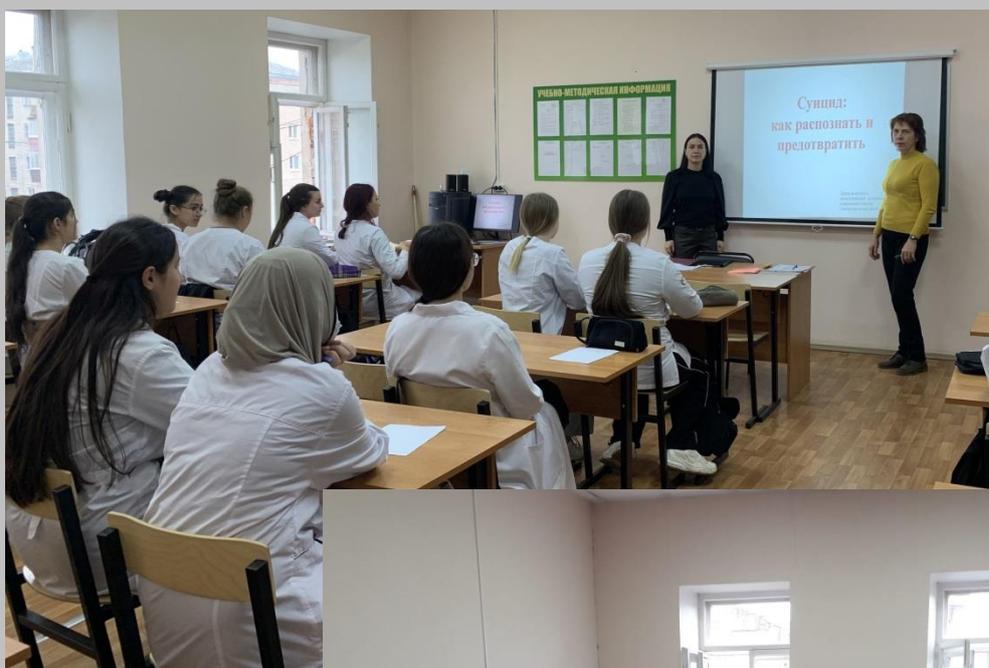


« Как предотвратить трагедию? »

Тема суицида в нашем обществе, до недавнего времени была под запретом. Как же решать эту проблему, если о ней не говорить?

Суицид — это следствие определенных проблем. Столкнувшись с сильным стрессом и чувством бессилия, люди начинают рассматривать суицид как решение «нерешаемых» (с их точки зрения) проблем. Суицидальные мысли дают ложное ощущение «свободы», возможного «выхода» из положения.

Педагоги Александровского филиала Евгения Тулкина и Юлия Сулова провели профилактическое мероприятие для студентов Александровского медицинского колледжа, развеяв мифы о суициде и ответив на вопросы: «В чем причины суицидов?», « Как предотвратить трагедию? »



В ходе мероприятия ребята активно выполняли предложенные упражнения: «Бумажный человечек», которое помогает почувствовать, что происходит с самооценкой, самоощущением человека, когда он встречается с потоком критики. Когда мы критикуем и говорим что-то неприятное, мы оставляем в душе человека негативные следы. Словесные раны причиняют такую же боль, как и физические. Все вместе пришли к выводу, что необходимо проявлять терпимость и понимание, выражая их по-разному, но спокойно, выдержанно, доброжелательно, то есть толерантно.





Поделитесь упражнением: «Мой цветок счастья» цель которого - развитие самопознания и формирование позитивного мироощущения, чувства удовлетворенности своей жизнью.



Самый ценный ресурс - это не время, это Вы сами.