



## Managementul gândurilor suicidare

Dacă sentimentele tale negative cauzate de depresie devin atât de copleșitoare încât nu poți vedea nicio soluție în afară de a te răni pe tine sau pe alții, trebuie să obții ajutor imediat.

Să ceri ajutor atunci când te afli în mijlocul unor emoții atât de puternice poate fi foarte dificil, dar este vital să iei legătura cu cineva în care ai încredere – un prieten, un membru al familiei, un profesor, de exemplu. În fiecare școală există un consilier școlar cu pregătire în domeniul psihologiei. Te poate ajuta! Te poate îndruma!

Dacă simți că nu ai cu cine să vorbești sau crezi că ar putea fi mai ușor să vorbești cu o persoană străină, apelează linia telefonică pusă la dispoziție de Alianța Română de Prevenție a Suicidului - 0800 801 200, <https://www.antisuicid.ro/>. Vei putea vorbi cu încredere cu cineva care înțelege prin ce treci și te poate ajuta să faci față sentimentelor.

Indiferent de situația ta, este nevoie de mult curaj să înfrunți moartea. Folosește acest curaj pentru a depăși depresia.

Există ÎNTOTDEAUNA o altă soluție, chiar dacă nu o poți vedea acum. Mulți oameni care au supraviețuit unei tentative de sinucidere spun că au făcut-o pentru că au simțit în mod eronat că nu există altă soluție pentru o problemă cu care se confruntau. La acea vreme, ei nu puteau vedea altă ieșire, dar, de fapt, nu își doreau să își piardă viața. Amintește-ți că oricât de rău te-ai simți, aceste emoții vor trece.

A avea gânduri de a te răni pe tine sau pe alții nu te face o persoană rea. Depresia te poate face să te gândești și să simți lucruri care nu te caracterizează. Nimeni nu ar trebui să te judece sau să te condamne pentru aceste sentimente dacă ești suficient de curajos/curajoasă să vorbești despre ele.

Dacă sentimentele tale sunt de necontrolat, fă un pact cu tine și așteaptă 24 de ore înainte de a lua orice decizie. Acest lucru îți poate oferi timp să te gândești bine și să te distanțezi de emoțiile puternice care te afectează. În această perioadă de 24 de ore, încearcă să vorbești cu cineva în care ai încredere sau sună la linia telefonică pentru situații de criză suicidară.

Dacă ți-e teamă că nu te poți controla, asigură-te că nu ești niciodată singur/singură. Chiar dacă nu îți poți verbaliza sentimentele, rămâi în locuri publice, petrece timp cu prietenii sau membrii familiei sau mergi la un film - orice pentru a nu fi singur și în pericol.

*Sursa: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>*