

Кубок жизни был бы сладок до приторности,  
если бы не падало в него несколько горьких  
слов.

Пифагор Самосский

Чувство жизни относится к вещам, которые  
сами по себе доставляют удовольствие, по-  
тому что жизнь—благо по природе.

Аристотель

Жизнь—единственное благо

Сенека Луций Аней (мл.)

Хорошо, если платье твое без прорех  
И о хлебе насущном подумать не грех.  
А всего остального и даром не надо—  
Жизнь дороже богатства и почестей всех.

Омар Хайям

Жизнь сама по себе—ни благо, ни зло: она  
вместилище и блага, и зла, смотря по то-  
му, во что вы сами превратили ее.

Мишель де Монтень

Жить—значит чувствовать, наслаждаться  
жизнью, чувствовать непрестанно новое,  
которое бы напоминало, что мы живем

Н.И. Лобачевский

Надо любить жизнь больше, чем смысл  
жизни.

Ф.М. Достоевский

*СОРВАТЬСЯ—эффектнее,  
чем устоять  
РАЗБИТЬ—романтичнее,  
чем уберечь  
ОТРЕЧЬСЯ—приятнее, чем  
настоять  
И самая легкая вещь -  
умереть*



  
МБОУ «СОШ № 10»

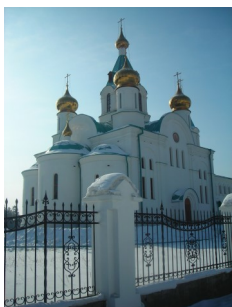
педагог-психолог:

Рябова Ольга Анатольевна



**«Быть или не быть ...»**





## Как относится к самоубийству церковь?

«О таком не подобает бытии  
приношение», т.е. не должно  
быть поминовения, т.е. не долж-

но быть поминовения говорится в правилах церков-  
ных. В номоканоне при большом требнике сказано:  
«аще убьет сам себе человек, ни поют над ним, ниже  
поминают его». Да и то обстоятельство, что он перешел  
в загробную жизнь без примирения с Церковью, что  
умер ни исповедавшись и ни причастившись Святых  
Таин, уже составляет достаточное основание, чтоб ему  
отказать в отпевании и поминовении. Но Церковь при-  
мет в свои материнские объятия тех из самых наме-  
ренных самоубийц, кто не успев вдруг  
лишить себя жизни, одумается и при-  
бегнет через ко Христу, искупителю  
грешников. Она удостоит этого челове-  
ка всех Таинств, которых удостоиваются  
прочие в смертельных болезнях: испо-  
веди, приобщения и елепомазания.



## А что делать если...

Если вас вдруг посетили мысли о  
суициде:

- **Сосчитай до десяти и обратно**
- **Глубоко дыши**
- **Мысленно поговори с собой**
- **Поговори с другом (позвони ему по телефону)**
- **Физические нагрузки (езда на велосипеде, спортивная ходьба и др.)**
- **Послушай музыку или займись другим любимым делом**
- **Прогуляйся**

**Возможно, после этого мысли исчезнут также быстро, как и появились. Если это тебе не помогло, лучше всего обратиться к специалисту (например, к психологу в твоей школе).**



## КОМУ МЫ ДОВЕРЯЕМ

*Отдел по делам*

*несовершеннолетних:*

*Служба экстренной психо-  
логической помощи:*

**T.8-800-350-40-50**

*Единый общероссийский  
телефон доверия:*

**T.8-800-2000-122**

*Комиссия по делам*

*несовершеннолетних и*

*защите их прав:*

**T.53-29-44**

*Медико-психологический*

*центр т. 55-10-36*