

L.D.P.S.

LIVRET DE GUIDE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Par Matthew D. Dovel

Président de la prévention du Suicide International

<http://www.supportisp.org>

En date du 9/2013

FRENCH VERSION

***Entraide pour les personnes qui ont eu ou avez
des pensées suicidaires***

*Les matériaux dans ce livret de guide de prévention du suicide sont
uniquement à des fins éducatives. Il ne devrait pas être utilisé
comme un substitut à un avis médical professionnel, de diagnostic
ou de traitement.*

Tous droits réservés copyright © 2012

COUVRANT

Comment réduire le taux de suicide	7
Procédés pour favoriser un comportement mental sain	13
Comment identifier un risque individuel	24
Procédures pour réduire et/ou éliminer les pensées suicidaires	27

**** Il est suggéré que vous allez à <http://www.supportisp.org> pour afficher plus d'instructions sur comment appliquer chacune des sections de cette brochure plus efficacement.***

Pour vous, vous cherchez à prendre votre vie...

.. .remember que tout le monde craint qu'il ne sait pas ; d'où l'accent clairement la raison (réelle ou imaginaire) qui vous mène à des pensées suicidaires. Le plus de fois une perception erronée des objectifs dans la vie mais aussi de misbelieving peut être la raison des pensées suicidaires. Recherchez leur rectification afin de sauver votre vie et aider en exerçant avec Self sachant.

.. .tout doit apprendre à être humain et pas surhumain. Apprendre à être humain signifie apprendre à être faillible. Apprendre ce point permis à pardonner à soi-même, se rapprochant à d'autres personnes en ce qui concerne les problèmes personnels, compassion et puis aider mutuellement sur le chemin de vie.

.. .il prend moins de muscles de sourire que d'entrer en colère selon de japonais... ce n'est pas seulement plus naturel, mais même recommandable!!

.. .vous ont choisi de vivre ce genre de vie avec certains essais afin de se renforcer et enrichir vos compétences. Yogananda dit que vous êtes plus fort que vos essais qui sont faites uniquement pour tester vos compétences.

.. .learn à « vivre » votre corps. La pratique d'activités sportives, obtenir des massages et ainsi de suite de sentir que votre corps existe. De même pour le patient schizophrène qui a besoin d'un accueil chaleureux et une couverture humide à percevoir son corps unité afin d'éviter la désintégration en période de crise aiguë, de sport et de massages relaxants donne à votre corps sa conscience.

.. .tu es toujours utile, étant donné que vous pouvez apprendre des expériences de votre vie aux autres. Vous pouvez aller dans une bibliothèque et lire pour apprendre des expériences pour les autres. La vie est une excellente occasion de grandir, périodes orageuses toujours, même à travers (et surtout).

« Contre le suicide, vivant à l'étranger"»



Andrea Emilio Salvi MD- Rotary Club Dalmine Centenario, PHF

Orthopédie et traumatologie chirurgien

Produit par

Matthew D. Dovel – Président de prévention du Suicide de l'aéroport international

Militant de la prévention du suicide depuis 1987



Matthew D. Dovel tenue de prévention du suicide training à l'armée américaine, Fort Benning, GA 2006. Responsable de sensibiliser des milliers de personnels militaires d'active, fonctionnaires, professionnels de la santé mentale, médecins, infirmières, aumôniers, leaders communautaires, ados et entrepreneurs du gouvernement.

* Les matériaux dans ce livret de guide de prévention du suicide sont uniquement à des fins éducatives.

** Il ne doit pas être utilisé comme un substitut à un avis médical professionnel, de diagnostic ou de traitement.

ISP, l'organisme de prévention du suicide seul qui est sur : présélection, les programmes de sensibilisation, des méthodes de prévention, de pointe et

Soutien familial de suicide après une crise d'urgence!

www.SupportISP.org



Comment réduire le taux de suicide

L'éducation s'est avérée être la meilleure méthode pour réduire le taux de suicide. Par la compréhension de la psychologie du processus de pensée suicidaire, on peut mieux comprendre comment aborder, pour la plupart, cet État temporaire d'esprit.

Ce que la nécessité suicidaire

Afin de réduire et/ou d'éliminer les pensées suicidaires, les personnes ayant ces pensées doit être en mesure de communiquer avec les autres qu'ils ont eux sans la stigmatisation associée aux maladies mentales. Pour la plupart, la stigmatisation, que la maladie mentale n'est pas un phénomène temporaire chez certaines personnes.

Le fait est, ayant suicidaire pensées font partie de l'expérience humaine, et n'importe qui, compte tenu de la bonne situation ou circonstance peut les avoir.

Tout le monde doit être capable de communiquer à quelqu'un sans crainte de stigmatisation, rétrogradation, jugements, perte d'étiquetage et/ou de l'emploi, qu'ils ont ces pensées dans le cas contraire, il pourrait éventuellement propager un suicide.

Les faits concernant le suicide

Pensées suicidaires ou dépression est le résultat d'avoir, IES (souffrances émotionnelles intenses). IES peut être liée à des expériences passées qui vont à l'encontre des valeurs fondamentales actuelles, croyances, mœurs, sa perception de la réalité, et/ou avenir perçu les résultats.

Comme nous avons l'expérience de notre voyage à travers la vie nous enregistrons tout dans notre esprit sous forme de souvenirs. Il existe deux types de mémoires : l'expérience elle-même et l'état émotionnel que nous prenons au moment de l'expérience. Notre capacité à se souvenir d'aucun passé mémoire repose sur l'intensité de notre état émotionnel au moment de l'expérience. Les expériences de vie sont ce qui nous permet de naviguer dans la vie nous enseigne comment répondre aux situations et circonstances d'interaction sociale, relationnelle et compétences de survie de base.

Selon une étude scientifique, les humains ont seulement deux fondamentaux des émotions : l'amour et la peur. Toutes les émotions peuvent faire remonter à ces deux émotions. Et, nous sommes nés

avec seulement deux craintes naturelles : des bruits forts et de tomber. Toutes les autres peurs sont apprises par expérience ou conditionnées. Craintes savantes peuvent être enlevées aussi facilement qu'elles sont apprises à travers le processus de désensibilisation.

Toute expérience positive qui a un état émotionnel qui lui sont associés peut devenir une source de IES. Sont quelques exemples positifs qui deviennent un IES expériences antérieures ; Étant très proche de quelqu'un que nous aimons et d'avoir l'un des exemples suivants se produisent ; une lettre de « Dear John », une séparation temporaire, divorce ou décès d'un proche, ou celui d'un ami proche. Tous les PIC émotionnel associations liées à l'individu maintenant causent IES au lieu de plaisir.

Connaissance et compréhension de nous-mêmes et les autres, nous met dans une position de pouvoir et est la première étape à surmonter IES.

Quelques faits intéressants sur le cerveau humain

Le cerveau possède des compétences spéciales différentes et les capacités de 500 à 700 ! Votre cerveau peut stocker 100,000,000,000,000 faits ! L'esprit peut gérer 15 000 décisions une seconde !

Définition des termes

L'étiquetage est une partie de l'expérience humaine, et c'est une façon d'identifier le monde tel que nous le manœuvrer à travers donc nous pouvons mieux communiquer avec les autres de notre idée, les valeurs et les expériences. Le suicidaire ont été étiqueté mentaux et/ou temporairement mentalement malade et bien qu'ayant des idées suicidaires relève ce classement/label la stigmatisation associée aux maladies mentales seulement propage l'état suicidaire.

Santé mentale -L'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale comme, « un état de bien-être dans lequel la personne se rend compte de ses propres capacités, capables d'affronter les tensions normales de la vie, travail productif et fructueux et est en mesure d'apporter une contribution à sa communauté. »

Maladie mentale -Une des diverses conditions caractérisées par la dépréciation d'un individu normal cognitif, émotionnel ou comportemental fonctionnement

et causées par sociaux, psychologiques, biochimiques, génétiques ou d'autres facteurs, comme un traumatisme, une infection ou tête.

Stigmat -Un stigmat est quelque chose qui s'éloigne de son caractère ou réputation.

Discrimination - le traitement préjudiciable ou distinctif d'un individu basé sur son statut - ou perçue adhésion - à un certain groupe ou catégorie. Il s'agit de la réaction initiale du groupe ou une interaction, qui influent sur le comportement réel de l'individu vers le groupe ou le chef du groupe, limitant les membres d'un groupe d'opportunités ou de privilèges qui sont disponibles à un autre groupe, conduisant à l'exclusion de la personne ou les entités basées sur la prise de décision logique ou irrationnelle.

Ignorance -manque de connaissances, d'informations ou l'éducation.

* Définitions de Wikipedia.org

Procédés pour favoriser un comportement mental sain

Régime alimentaire

Notre régime alimentaire joue un rôle important dans notre capacité à affronter les questions difficiles de la vie et nouvelles expériences qui peuvent être des événements changeants de la vie. Il est recommandé que pour être mentalement alerte, fort physiquement et émotionnellement sonore, un devrait, si possible, éviter les aliments qui contiennent des toxines, des sucres, antibiotiques, hormones de croissance, OGM (organisme génétiquement modifié) et conservateurs cancérigènes. Manger des aliments entiers naturels, agriculture biologiques.

Attitude

Einstein a dit, « L'Imagination est plus puissante que le savoir », et il avait raison. Tout ce que nous faisons est précédé d'une image dans notre esprit ! Quand on voit des expériences positives pour notre avenir, nous aurons généralement des résultats positifs. Si nous voir les choses se passe sur le côté et foiré les résultats généralement

répondra parfaitement à nos attentes. Dieu nous a donné le pouvoir de choisir, et nous sommes les seules créatures sur cette planète qui ne vivent pas par pur instinct seul ! Même si, nous sommes toujours poussés par les désirs instinctifs, parfois, pour l'essentiel, nous choisissons les images que nous voyons dans notre esprit. Si vous n'êtes pas dans le contrôle de votre esprit, est maintenant un bon moment pour commencer, et c'est comment.

40 choses qui rendent la vie digne d'être vécue pour

Faites une liste des expériences positives, que vous avez eu. Quarante ans sont un nombre à viser et fait partie de cet exercice de nom seulement, donc ne vous inquiétez pas si vous pouvez venir seulement cinq éléments pour commencer à ce sujet. Votre liste grandira au fil du temps et peut-être que ce sera plus ou moins de quarante ans. Rassembler comme beaucoup de grandes expériences heureuses positives vous ont eu comme vous le pouvez, celles qui ont mis un sourire sur votre visage quand vous pensez d'eux. Quelques exemples sont ; Crème glacée, un premier baiser, des vacances, un coucher de soleil, gagnant à quelque chose, le bruit de la pluie sur le toit, un vraiment bon repas, etc.. Cette liste est un projet de vie dans un état constant de mise à jour avec de nouvelles et passionnantes expériences.

Chaque fois que vous êtes se sentir émotionnellement drainé ou déprimé, sortez de cette liste et se concentrer sur un seul élément à la fois. Revivez chaque élément complètement avec toutes les curiosités, sons, émotions, odeurs et goûts. Lorsque vous faites cela en suivant les instructions, vous dégagerez un naturel stupéfiant stimulant le plaisir est centré sur le cerveau de dopamine.

Certaines choses, je pense que la vie est digne d'être vécue pour

- 1. La sensation d'un chiot**
- 2. Une journée de farniente en lisant un bon livre tout en sentant la pluie à l'extérieur de mai**
- 3. Entendre les vagues sur la plage tandis que sur Maui**
- 4. Le goût de la crème pâtissière au chocolat**
- 5. Disneyland**
- 6. Regardant ma femme**
- 7. La journée que j'ai gagné l'orthographe « B » sur la 6^e année**
- 8. Etc.**

Démarrer votre liste maintenant...

- 1.**
 - 2.**
 - 3.**
 - 4.**
 - 5.**
- 16

SOURIRE



Une procédure simple pour un comportement sain mental positif

Le tourteau en rire

Sourire est une façon de réduire la souffrance émotionnelle intense causée par une situation bouleversante. Même lorsque vous ne sentez pas comme souriant forçant un sourire suffit à lever notre état d'esprit un peu.

Sourire pour rencontrer d'autres

Sourire de la femme a un effet magique sur les hommes, en sus de contact avec les yeux. Une étude a examiné comment les hommes aborder les femmes dans un bar (1985). Quand une femme n'établi un contact visuel avec un homme, elle a été approchée 20 % du temps. Lorsque la femme même ajouté un sourire, cependant, elle était approché 60 % du temps.

Sourire peut vous faire plus d'argent

Nous avons déjà vu que les économistes ont calculé la valeur d'un sourire, mais un sourire peut nous rendre l'argent-argent réel ? Apparemment, le large sourire de la serveuse peut : une étude en (1978) serveuses souriantes trouvées fait plus dans les extrémités.

Sourire pour la longévité

Si aucune de ces études peut amadouer un sourire de toi alors considérez ceci : les gens qui sourient plus peuvent vivre plus longtemps. Une étude des photos prises des joueurs de baseball en 1952 suggèrent celles souriant survécu à leurs homologues non souriant de sept ans (comparaison de 2010).

Sourire est universel.

Un sourire transcende toutes les barrières. Il sait sans âge, sexe, la couleur ou la culture. Peu importe où vous vous trouvez dans le monde, ou quelle langue vous parlez, comprendra toujours un sourire.

Il représente la bonne volonté, de tendresse et d'ouverture envers les autres. Il communique

également le bonheur et l'acceptation. En d'autres termes, le sourire est une chose qui se connecte et qui englobe tous. Garder le partage.

Imaginez, tout cela est possibles avec juste le simple fait de sourire ! Juste lecture sur tous ces souriants faits vous rend joyeux, n'est-elle pas ?

Pensez à autres choses qui vous font sourire et partagez-les avec vos proches, donc ils peuvent sourire avec vous aussi. Vous pouvez vous détendre en écartant la négativité et en choisissant de sourire et être heureux.

Ce qui apporte un sourire à votre visage ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

* À partir de « 10 cachées prestations de sourire », par PSYBLOG

Miracle 5 minutes

À l'Université de Berkley, Californie une étude a porté sur un groupe de déprimeurs maniaque avec juste l'auto thérapie suivant pendant un an. À la fin de l'année, tous ont été déclassifiés comme maniaque dépressive. Suivez les instructions et remarquez la différence dans votre attitude immédiatement.

Recherche a montré que quand vous souriez, votre cerveau suppose que vous devez être heureux.

L'exercice suivant peut être un bon moyen de commencer la journée, surtout si vous avez tendance à la dépression :

1. Régler l'alarme sur votre calendrier de l'ordinateur (PDA, iPod, radio réveil, etc.) pour donner une alarme tous les matins.
2. Lorsque l'alarme se déclenche, il snooze pendant une minute.
3. La pratique de la méditation simple suivante (de préférence avec les yeux fermés) :

-Inclinez votre tête en arrière et regarder vers le haut dans le ciel ou au plafond

-Sourire le sourire personnages vous pouvez et gardez pour la minute entière

-N'hésitez à essayer différents sourires : bouche ouverte ou fermée, une touche subtile d'un sourire, exagéré sourire, les yeux grands et mélancoliques, se froisser ou imaginez juste mentalement souriant.

4. Lorsque l'alarme se déclenche à nouveau, poursuivez votre journée.
5. En outre, pratiquer cette technique de sourire chaque fois que vous êtes vers le bas ou avoir un mauvais moment. Votre cerveau assumera tu es heureux quand vous souriez comme ça et de libérer la dopamine. La dopamine est un naturel stupéfiant que notre corps crée provoquant la sensation de plaisir, bien plus puissant que l'héroïne sans le coût ni les effets secondaires.

Vous pouvez pratiquer cet exercice plus longtemps si vous le souhaitez, mais si vous vous trouvez à l'annulation de l'alarme car vous ne pouvez pas épargner cinq minutes, retournées à la méditation d'une minute. La valeur cumulée de faire cet exercice sur une longue période de temps est plus importante que combien de temps passez-vous chaque matin.

Vous pouvez aussi pratiquer cet exercice pendant que vous conduisez à travailler (avec les yeux ouverts, bien sûr et tout en regardant où vous allez).

Le bonheur est un choix !

Matthew Dovel

Président de l'ISP (Prévention du Suicide international)

*Smiletherapy.com

Comment identifier les personnes à risque

Base signes avant-coureurs d'une personne qui pourraient être touchés par IES

Les statistiques montrent que 75 % de tous ceux qui tentent un suicide dira quelqu'un de leurs intentions. Retrait, évidemment préoccupé avec la pensée profonde et la réticence à parler de ce qui est sur leur esprit. Après une longue dépression, ils sont soudainement heureux sans raison apparente.

Habitudes alimentaires changent radicalement

Ne pas manger avec perte de poids notable et drastiques, ou trop manger avec gain de poids notable et drastique.

Parler de la mort ou de suicide

Soyez attentif aux déclarations, comme, « ma famille serait mieux sans moi. » Parfois, ceux qui envisagent le suicide parlent comme si ils sont dire au revoir ou je suis va disparaître.

Planification de suicide

Personnes suicidaires souvent prendre des dispositions pour mettre ses affaires en ordre.

Dépression

Plus suicidaires personnes sont déprimées. Dépression grave peut se manifester dans la tristesse évidente, mais est souvent exprimée comme une perte de plaisir ou de retrait des activités qui ont été agréables.

Deux bonnes raisons pour une tentative de suicide

Le brusque changement de statut pour un particulier : situation romantique et/ou financière.

Ne pas en supposant que

Toujours supposer que n'importe qui pouvait devenir suicidaire, ou peut-être avoir des pensées suicidaires. Ne pas penser à que quelqu'un choisirait le suicide comme une option pour faire face à une des situations plus difficiles de la vie ou les circonstances, quelle que soit la force d'un individu vous pourriez les percevoir pour être, pourrait finir par être la plus grosse erreur unique ou votre vie.

48 heures

C'est combien de temps il faudra la personne moyenne pour traiter une événement qui change la vie. Rester avec la personne et écoutez-le pendant 48 heures, jusqu'à ce qu'ils commencent à faire des plans pour leur nouvelle normalité. S'ils n'acceptent pas le changement après que 48 heures chercher l'aide professionnelle.

Procédures pour réduire et/ou éliminer les pensées suicidaires

Graphique de l'EMR (enlèvement de mémoire émotionnelle) et/ou IES désensibilisant (souffrance émotionnelle Intense).

Cette procédure peut être utilisée pour réduire IES si les instructions sont suivies exactement tel que décrit ci-dessous.

Le processus EMR est destiné à pallier des situations douloureuses lorsque les souvenirs du passé ou futurs résultats projetés évoquer des émotions fortes qui peuvent conduire à la dépression ou pensées suicidaires. Une boucle de souvenirs avec jointes émotions comme la frustration, colère ou ressentiment sont de bons exemples d'autres utilisations pour EMR. Vous pouvez utiliser le DME chaque fois que vous voulez obtenir vos émotions sous contrôle.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer

PREMIER STADE

1. Tape le graphique de l'EMR au mur ou placer à où vous pouvez le voir au niveau des yeux.
(Graphique se trouvent à la fin de ce livret)
2. **Penser à travers l'expérience indésirable et/ou la personne qui a une forte émotion qui est attaché à elle. *Continuer à tenir cette expérience et/ou de la personne la plus importante de votre esprit que vous faites de l'exercice!***
3. Face à la carte, maintenez vos bras à 90 degrés vers le graphique de l'EMR, mais sans toucher les uns les autres ou le graphique tout en disant **à haute voix**, , les numéros commençant par le numéro 9, 20, 8, 21, etc.
Avec chaque numéro, **soulever** et **avant-bras** ou taper des mains. Effectuez les mouvements différents selon la lettre sous chaque numéro sur la carte :
 - Bras gauche quand il y a un **L** sous un numéro.

- Bras droit lorsqu'il y a un **R** à un certain nombre.
 - Tapez dans vos mains ensemble lorsqu'il y a un **C** sous un numéro.
 - **Important : plus lent est meilleure, recentrer sur ce qui vous tracasse entre chaque nombre.**
4. Une fois que vous obtenez à l'ange et démon aller en arrière se terminant par numéro 9. Ce n'est pas une course, alors prenez votre temps.
5. *Pensez à l'expérience et/ou personne et maintenant l'état émotionnel devraient avoir été diminuées ? Si ce n'est pas le cas, allez à l'étape 2.*



ÉTAPE 2

Stade 2 est identique à la première étape, mais cette fois vous inclurons vos jambes.

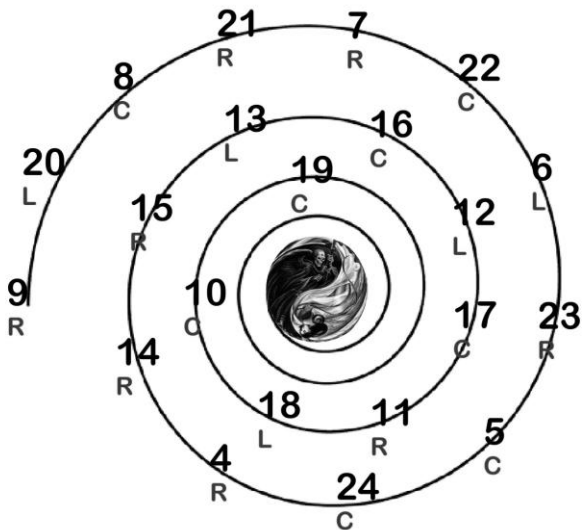
Tout en maintenant vos bras à un angle de 90 degrés, face à la liste de l'EMR, disent les nombres à **voix haute** depuis le début, commençant par le numéro 9 à 19 et vice versa.

Cette fois avec chaque numéro de soulever vos bras et la jambe opposée :



- Bras gauche **et** jambe droite quand il y a un **L** sous un numéro.
- Le bras droit **et** jambe gauche quand il y a un **R** à un certain nombre.
- Clap de vos mains **et** sauter ou s'accroupir en même temps, il y a un **C** sous un numéro.
- Et **sourire durant tout l'exercice** .

Graphique de l'EMR



COMMANDITAIRES

Cette publication a été rendue possible grâce à une subvention de : M. & Mme Raymond U. Dovel

LIVRET INDORSEMENTS

** John La Valle -co-auteure de génie Persuasion*

® <http://www.PureNLP.com>

**Stephen J. Johnson, Ph.D.*

<http://www.DrStephenJohnson.com>

** Andrea Emilio Salvi M.D. – Rotary Club
Dalmine Centenario, Italie PHF*



INFORMATIONS DE CONTACT SUR CETTE BROCHURE

Livret de Guide de prévention du suicide (S.P.G.B.)

1736 E. CHARLESTON BLVD., #301

LAS VEGAS, NV 89104

** Il est suggéré que vous allez à <http://www.supportisp.org> pour afficher plus d'instructions sur comment appliquer chacune des sections de cette brochure plus efficacement.*

Tous droits réservés copyright © 2012