

# S.P.G.B.

**SELMORD HEFTE OM FOREBYGGING AV GUIDE**

***Av Matthew D. Dovel***

*President i internasjonale selvmordsforebygging*

<http://www.supportisp.org>

*Opp-DATERT4/2013*

**Norwegian Version**

***Selvhjelp for personer som har hatt og/eller  
har selvmordstanker***

*Materialet i denne guiden hefte om forebygging av selvmord er  
for pedagogisk bruk. Det bør ikke brukes som en erstatning for  
profesjonell legebehandling, diagnose eller behandling.*

*Enerett copyright © 2012*



## DEKKER

Hvordan redusere selvmord	7
Metoder for å fremme rask mentale opptreden	13
Hvor å identifisere en utsatt personlige	24
Prosedyrer for å redusere og/eller eliminere suicidale tanker	27

***\* Det anbefales at du går til <http://www.supportisp.org> å vise flere instruksjoner på hvordan du bruker hver del av dette heftet mer effektivt.***

Du ønsker for å ta livet ditt...

..remember at alle frykter det han ikke vet; dermed fokus klart grunnen (ekte eller innbilt) som fører deg til selvmordstanker. Det meste av ganger kan en feilaktig oppfatning av mål i livet samt misbelieving's være grunnen til selvmordstanker. Se etter deres retting for å redde livet ditt og bistå i med selv vite.

..everyone bør lære å være menneske og ikke super-menneske. Lære å være menneske betyr lære å bli fallible. Læring dette elementet tillater å tilgi seg nærmer til andre når det gjelder personlige problemer, medfølelse og deretter hjelpe hverandre på livets vei.

..it tar færre muskler for å smile enn å bli sint etter japanske... så det ikke er bare mer naturlig, men også anbefales!

..du har valgt å leve denne typen liv med enkelte studier for å bli sterkere og berike din krefter. Yogananda sa du er sterkere enn din forsøk som er laget bare for å teste dine ferdigheter.

..learn til "live" kroppen din. Praksis sportsaktiviteter, få massasje og så videre for å føle kroppen finnes. Tilsvarende til schizofrene pasienten som trenger et varmt og vått teppe å oppfatte kroppen gir enhet å unngå oppløsning i perioden av akutt krise, sport og avslappende massasjer kroppen sin bevissthet.

..du er alltid nyttig siden du kan lære deg livserfaringer til andre. Du kan gå i et bibliotek og lese for å lære erfaringer for andre. Livet er en flott mulighet til å vokse opp, alltid, selv gjennom (og fremfor alt) stormfulle perioder.



"Mot selvmord, bor utenlands"

*Andrea Emilio Salvi MD- Rotary klubben Dalmine Centenario, PHF*

***Ortopedisk og Traumatolog kirurgen***

## **Produsert av**

*Matthew D. Dovel-President i internasjonal selvmordsforebygging*

*Selvord forebygging aktivist siden 1987*



*Matthew D. Dovel gjennomføre selvmordsforebygging trening på US Army, Fort Benning, GA 2006. Ansvarlig for utdanning tusenvis av aktiv tjeneste militært personell, offiserer, psykisk helsepersonell, leger, sykepleiere, prester, samfunnsledere, tenåringer og regjeringen entreprenører.*

*\* Materialer i denne selvmord forebygging guide-boken er for pedagogisk bruk.*

*\*\* Det bør ikke brukes som en erstatning for profesjonell legebehandling, diagnose eller behandling.*

ISP, bare selvmord forebygging organisasjonen som adressering: kontroll, *Bevisstgjøring programmer*, *avansert forebyggende metoder*, og **akutt krise etter selvmord familie støtte!**



[www.SupportISP.org](http://www.SupportISP.org)

## ***Hvordan redusere selvmord***

Utdanning har vist seg å være den beste metoden for å redusere selvmord. Ved å forstå psykologi av suicidale tankeprosessen kan vi bedre forstå hvordan tilnærming, for det meste, dette midlertidige sinnstilstand.

### **Hva suicidal trenger**

For å redusere og/eller eliminere selvmordstanker personer som har disse tankene må kunne kommunisere med andre at de har dem uten stigma knyttet til psykiske lidelser. Mostly, stigma, som psykisk sykdom er ikke en midlertidig tilstand i noen mennesker.

Faktum er, å ha suicidale tanker er del av menneskelig erfaring, og noen gitt den riktige situasjonen og/eller omstendigheter kan ha seg.

Alle skal kunne kommunisere med noen uten frykt for stigmatisering, degradering, dommer, merking og/eller jobb tap, at de har disse tankene ellers kunne det muligens spre et selvmord.

## **Fakta om selvmord**

Selvmordstanker og/eller depresjon er et resultat av å ha IES (Intense følelsesmessig lidelse). TALLET kan være relatert til tidligere erfaringer som er i konflikt med gjeldende kjerneverdier, tro, moral, sin oppfatning av virkeligheten, og/eller fremtiden oppfattet utfall.

Som vi opplever vår reise gjennom livet registrere vi alt i tankene våre i form av minner. Det finnes to typer minner: selve opplevelsen og følelsesmessige tilstand vi hadde på tidspunktet for en opplevelse. Vår evne til å huske alle fortid minne er basert på intensiteten av vår emosjonelle staten ved opplevelsen. Livserfaringer er det vi bruker til å navigere gjennom liv lærer oss hvordan de skal reagere på situasjoner og forhold for sosiale, relasjonelle samspill og overlevelsesferdigheter.

Ifølge forskning mennesker har bare to kjernen følelser: kjærlighet og frykt. Alle følelsene kan spores tilbake til disse to følelsene. Og vi er født med bare to naturlige frykt: høye lyder og faller. Alle andre frykt er lært gjennom erfaring eller condition. Lært frykt kan fjernes enkelt som de er lært gjennom desensitizing.



Positiv erfaring med høy emosjonell tilstand forbundet med det kan bli en kilde til tallet. Eksempler på positive tidligere erfaringer som blir en IES er; Å være nær noen at vi elsker og ha en av følgende eksempler skje; et brev med "Kjære John", en midlertidig separasjon, skilsmisse eller død av en kjær eller av en nær venn. Alle topp emosjonelle foreninger koblet til enkelt nå føre IES i stedet for glede.

Vite og forstå oss selv og andre, setter oss i en posisjon av makt og er første skritt for å overvinne tallet.

## Noen interessante fakta om den menneskelige hjernen

Hjernen har 500 til 700 ulike spesielle ferdigheter og evner! Hjernen din kan lagre 100,000,000,000,000 fakta! Sinnet kan håndtere 15.000 beslutninger et sekund!

### Definisjon av begreper

Merking er en del av den menneskelige erfaringen og det er en måte å identifisere verden som vi manøvrere gjennom det slik at vi bedre kan kommunisere med andre våre ideer, verdier og erfaringer. Suicidal er merket mentalt syke og/eller midlertidig mentalt syke, og selv har selvmordstanker faller under klassifiseringen/etiketten stigma knyttet til psykiske lidelser bare overfører betingelsen suicidale.

**Psykisk helse** -The World Health Organization definerer psykiske som «en tilstand av velvære som enkelt innser egne evner, kan takle normal påkjenninger i livet, kan arbeide produktivt og motivert, og kan bidra til hans eller hennes samfunnet.»

**Psykiske lidelser** -Noen av ulike forhold preget av svekkelse av et individs normal kognitive, emosjonelle eller atferdsmessige fungerer, og forårsaket av sosiale, psykologiske, biokjemiske genetiske eller andre faktorer, for eksempel infeksjon eller head traumer.

**Stigma** -Et stigma er noe som tar bort fra ens tegn eller omdømme.

**Diskriminering** - skadelig eller skille behandling av en individuell basert på hans eller hennes medlemskap - eller oppfattet medlemskap - i en bestemt gruppe eller kategori. Det innebærer gruppens første reaksjon eller interaksjon, påvirker den enkeltes faktiske oppførsel mot gruppen eller gruppeleder, begrense medlemmer av en gruppe fra muligheter eller rettigheter som er tilgjengelige for en annen gruppe, ledet av den enkelte eller enheter basert på logiske eller irrasjonelle beslutninger.

**Uvitenhet** -mangel på kunnskap, informasjon eller utdanning.

\* Definisjoner fra Wikipedia.org



## ***Metoder for å fremme rask mentale opptreden***

### **Diett**

Vårt kosthold spiller en stor rolle i vår evne til å møte vanskelig livet spørsmål og nye opplevelser som kan endre hendelser. Det anbefales at for å være mentalt tilstedeværende, fysisk sterk, og følelsesmessig lyd, en bør, når mulig, unngå matvarer som inneholder giftstoffer, sukker, antibiotika, veksthormoner, GMO'S (genetisk modifisert organisme) og kreftfremkallende konserveringsmidler. Spise økologisk dyrket, naturlig hele matvarerne.

### **Holdning**

Einstein sa en gang, "Fantasi er kraftigere enn knowledge", og han hadde rett. Alt vi gjør innledes med et bilde i tankene våre! Når vi ser positive erfaringer for vår fremtid, vil vanligvis vi ha positive resultater. Hvis vi ser ting går sidelengs og søl opp, vil resultatene vanligvis leve opp til våre forventninger. Gud ga oss valgmuligheter, og vi er de eneste skapningene på denne planeten som ikke lever av ren instinkter alene! Selv om vi fortsatt er drevet av

instinktive ønskene til tider, for det meste, velger vi bildene vi ser i våre sinn. Hvis du ikke er i kontroll over ditt sinn, nå er en god tid å starte, og dette er hvordan.

## 40 ting som gjør livet verdt å leve for

Lag en liste over positive erfaringer du har hatt. Førsti er flere å skyte for er en del av denne øvelsesnavnet, så hvis du kan bare komme opp fem elementer å starte ikke bekymre seg om den. Listen vil vokse over tid og kanskje så vil det være mer eller mindre enn førti. Samle så mange store positive lykkelige opplevelser du har hatt som mulig, de som sette et smil på ansiktet ditt når du tenker på dem. Enkelte eksempler er; Is, en første kyss, en ferie, en solnedgang, vinne på noe, lyden av regn på taket, et veldig godt måltid, etc. Denne listen er en livslang prosjektet i en konstant tilstand av oppdaterer med nye og spennende opplevelser.

Når du er følelsen følelsesmessig drenert eller deprimert, trekke ut denne listen, og fokusere på ett element om gangen. Gjenopphev hvert element helt med alle severdighetene, lyder, følelser, lukter og smaker. Når du gjør dette som instruert, vil du friggi dopamin en naturlig narkotiske stimulere gleden sentre i hjernen.

## **Noe jeg tror livet er verdt å leve for**

- 1. Følelsen av en valp**
- 2. En lat dag i mai lese en god bok mens lukter regnet utenfor**
- 3. Høre bølgene på stranden på Maui**
- 4. Smaken av chocolate vaniljesaus**
- 5. Disneyland**
- 6. Ser på min kone**
- 7. Dagen jeg vant stavemåten 'B' i 6<sup>th</sup> klasse**
- 8. Osv.**

**Start listen nå...**

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



# SMIL



## ***En enkel prosedyre for positive sunne mentale oppførsel***

### **Le av såret**

Smilende er en måte å redusere intens følelsesmessig lidelse forårsaket av en opprørende situasjon. Selv når du ikke føler smilende tvinge et smil er nok til å løfte vår humør litt.

### **Smil å møte andre**

En kvinnes smil har en magisk effekt på menn, utover øyekontakt. En studie undersøkte hvordan menn nærmet kvinner i en bar (1985). Når en kvinne bare etablert øyekontakt med en mann, var hun nærmet 20% av tiden. Når den samme kvinnen lagt et smil, men hun var nærmet 60% av tiden.

## **Smilende kan gjøre deg mer penger**

Vi har allerede sett at økonomer har beregnet verdien av et smil, men kan et smil gjør oss penger-penger? Tilsynelatende en servitør bredt smil kan: en studie i (1978) funnet smilende servitører gjort mer i tips.

## **Smil for lang levetid**

Hvis ingen av disse studiene kan lokke a smile ut av du så vurdere dette: mennesker smile mer kan leve lenger. En studie av bilder tatt av baseballspillere i 1952 foreslår de smilende overlevd sine ikke-smilende kolleger av syv år (sammenligningen 2010).

## **Smilende er universell.**

Et smil kutt over alle barrierer. Den kjenner ingen alder, kjønn, farge eller kultur. Uansett hvor du er i verden, eller hvilket språk du snakker, et smil, vil alltid bli forstått.

Det representerer goodwill, hengivenhet og åpenhet overfor andre. Den kommuniserer også lykke og aksept. Med andre ord, er smilende én ting som kobler og omfatter oss alle. Holde dele den.

Tenk, alt dette er mulig med bare den enkle handlingen å smile! Bare å lese om alle disse smilende fakta gjør deg glad, ikke sant?

Tenke på andre ting som gjør deg smile og dele dem med dine kjære så de kan smile med deg. Forsyn deg slappe av warding av negativitet og velger å smile og være lykkelig.

### **Hva bringer et smil til ansiktet ditt?**

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

\* Fra "10 skjulte fordelene av smilende", av PSYBLOG

## 5 Minutters Miracle

På Universitetet Berkley, ble California en studie gjort på en gruppe av manisk depressiva med bare de følgende selv-terapien for ett år. På slutten av året ble alle declassified som manisk deprimert. Følg instruksjonene og merke forskjell i holdningen din umiddelbart.

Forskning har vist at når du smiler, hjernen antar du må være fornøyd.

Følgende øvelsen kan være en god måte å starte dagen, spesielt hvis du tenderer mot depresjon:

1. Sette alarmen på kalenderen din datamaskin (PDA, iPod, Alarmklokke etc.) for å gi en alarm hver morgen.
2. Når alarmen går, sette den på pause i ett minutt.
3. Praksis følgende enkle meditasjon (helst med øynene lukket):  
-Vippe hodet tilbake og ser opp til himmelen eller i taket

-Smil goofiest smil du kan og holde den opp det fulle minuttet

-Gjerne prøve forskjellige smiler: munnen åpen eller lukket, et subtilt hint av et smil, overdrevet smil, store og sjelfull, øyne Krølling, eller bare mentalt forestille smilende.

4. Når alarmen går igjen, Fortsett med dagen.
5. Også praksis denne smil teknikken når du er nede eller har en dårlig øyeblikk. Hjernen vil anta at du er glad når du smiler som dette og slipp dopamin. Dopamin er en naturlig narkotiske at våre kropp er opprette forårsaker en følelse av glede, veien kraftigere enn heroin uten kostnad eller bivirkninger.

Du kan praktisere denne øvelsen i lengre perioder om ønskelig, men hvis du finner deg selv avbryter alarmen fordi du ikke kan spare fem minutter, gå tilbake til ett minutt meditasjon. Akkumulert verdi av gjøre denne øvelsen over lang tid er viktigere enn hvor lang tid du bruker hver morgen.

Du kan også øve denne øvelsen under kjøring (øynene åpne, selvfølgelig, og mens du ser hvor du går).

Lykke er et valg!

Matthew Dovel

*President for **ISP** (Internasjonale selvmordsforebygging)*

\*Smiletherapy.com

- **Hvordan å identifisere ved risiko individer**

**Grunnleggende Advarsel tegn på noen som kunne ha IES**

Statistikk viser at 75% av alle de som prøver en suicide vil fortelle noen om sine intensjoner. Uttak, åpenbart opptatt pre med dyp tanke og vilje til å snakke om hva som er på hjertet. Etter en lang depresjon er de plutselig fornøyd med ingen åpenbare grunner.

**Spisevaner endre drastisk**

Ikke spise merkbare og drastiske vekttap eller over spise med merkbare og drastisk vektøkning.

**Snakker om død eller selvmord**

Være oppmerksom på uttalelser som, "familien min ville være bedre uten meg." Noen ganger snakker de vurderer selvmord som om de er farvel eller jeg kommer bort.

**Planlegging for selvmord**

Suicidale individer ordne ofte å få sine saker i orden.

**Depresjon**

De fleste personer er deprimert. Alvorlig depresjon kan gi seg utslag i åpenbare tristhet, men ofte uttrykkes som tap



av glede eller tilbaketrekking av aktiviteter som er hyggelig.

### **To grunner for et selvmordsforsøk**

Brå endring av status for en individuell: romantisk, og/eller finansielle situasjon.

### **Ikke forutsatt**

Alltid anta at noen kan bli suicidale, eller kanskje ha suicidale tanker. Ikke tenke noen ville velge selvmord som et alternativ for å takle livets vanskelige situasjoner eller omstendigheter, uansett hvor sterk en person kan du oppfatter dem, kan ende opp som den største feilen eller livet.

### **48 timer**

Dette er hvor mye tid det vil ta den gjennomsnittlige personen å behandle en livsforandrende hendelsen. Bo med personen og bare lytte til 48 timer før de begynner å tjene planer for deres ny normal. Hvis de ikke godtar endringen etter 48 timer søke profesjonell hjelp.



## ***Prosedyrer for å redusere og/eller eliminere suicidale tanker***

### **EPJ diagram (emosjonell hukommelse fjerning) og/eller desensitizing IES (Intense følelsesmessig lidelse).**

Denne prosedyren kan brukes for å redusere tallet om instruksjoner er fulgt nøyaktig som beskrevet nedenfor.

EPJ prosessen skal lindre smertefulle situasjoner når minner fra fortiden eller fremtiden forventede resultater tar opp sterke følelser som kan føre til depresjon og selvmordstanker. Looping minner med vedlagte følelser som frustrasjon, er sinne eller harme gode eksempler på andre bruksområder for EPJ. Du kan bruke EPJ når du ønsker å få dine følelser under kontroll.

## Lese gjennom instruksjonene før du starter

### SCENEN EN

1. Tape EPJ diagram til veggen eller sted hvor du kan se den i øyehøyde. (Diagrammet kan bli funnet på slutten av dette heftet)
2. **Tror gjennom uønsket erfaring og/eller person som har en sterk følelse som er knyttet til den. *Fortsette å holde denne erfaring og/eller personen i den fremste av deg som du gjør øvelsen!***
3. Overfor diagrammet holder armene 90 grader peker på EPJ diagram, men uten å berøre hverandre eller i diagrammet, mens sier tallene **høyt**, starter med nummer 9, 20, 8, 21, etc.  
Med hvert nummer, **heve** og **nedre** armer eller klapp hendene. Gjøre ulike bevegelser avhengig av brevet under hvert tall i diagrammet:
  - Venstre arm når det er en **L** et.
  - Høyre arm når det er en **R** et.

- Klapp hendene sammen når det er en C et.
  - **Viktig: tregere er bedre, refokusere på hva plager deg mellom hvert tall.**
4. Du kommer når til engelen og demon gå bakover ender med tallet 9. Dette er ikke en rase, så ta deg tid.
5. *Tenke på erfaring og/eller person og nå følelsesmessige tilstand bør ha blitt redusert? Hvis ikke gå til trinn 2.*



## TRINN 2

Trinn 2 er den samme som den første fasen, men denne gangen du vil bli inkludert beina.

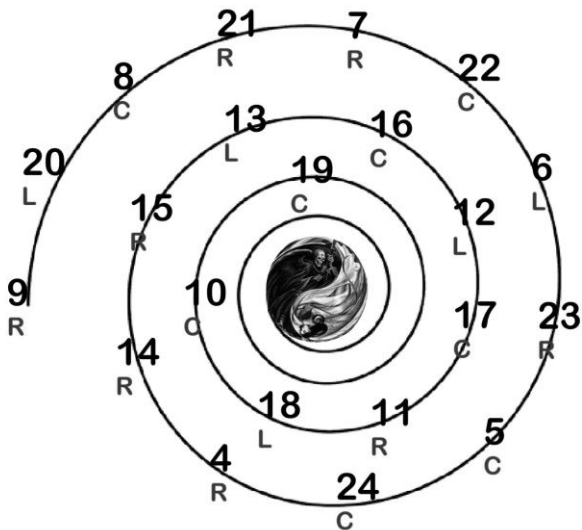
Mens du holder armene i 90 graders vinkel, overfor EPJ diagrammet, si tallene **høyt** fra begynnelsen, starter med nummer 9 til 19 og tilbake igjen.

Denne gangen med hver heve armen og motsatt etappe:



- Venstre arm **og** høyre ben når det er en **L** et.
- Høyre arm **og** venstre ben når det er en **R** et.
- Klapp hendene **og** hoppe eller undersetsig samtidig når det er en **C** et.
- Og, **smiler under hele øvelsen**

## EPJ diagram



## **SPONSORER**

*Denne publiseringen ble gjort mulig med stipend laget av: Mr. & Mrs. Raymond U. Dovel*

## **HEFTE INDORSEMENTS**

*\* **John La Valle** -medforfatter av overtalelse Engineering ® <http://www.PureNLP.com>*

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

*<http://www.DrStephenJohnson.com>*

*\* **Andrea Emilio Salvi MD-Rotary klubben Dalmine Centenario, Italia PHF***



## **KONTAKTINFORMASJON OM DETTE HEFTET**

*Selv mord forebygging Guide hefte (S.P.G.B.)*

*1736 E. CHARLESTON BLVD., #301*

*LAS VEGAS, NV 89104*

*\* Det anbefales at du går til <http://www.supportisp.org> å vise flere instruksjoner på hvordan du bruker hver del av dette heftet mer effektivt.*

Enerett copyright © 2012



