

## *О жизни...*

*Человеческая жизнь похожа на коробку спичек,  
Обращаться с ней серьезно - смешно.  
Обращаться несерьезно - опасно.*

**А. Рюнескэ**

*Жизнь - как вождение велосипеда, чтобы сохранить  
равновесие, ты должен двигаться.*

**А.Энштейн**

*Самые здоровые и красивые люди - это те, которых  
ничего не раздражает.*

**Г.Лихтенберг**

*Если бы люди наполняли свои действия  
осмысленностью, то счастье гонялось бы за ними.*

**В.Франкл**

**Суицид** – это осознанная, преднамеренная, добровольная смерть, совершающаяся самой жертвой, с целью лишить себя жизни по каким либо причинам. Произошло данное слово от латинского слова «*suī caedere*», которое буквально переводиться как «убить себя».

### **Суицид разделяют на различные типы:**

- 1) **Демонстративный суицид** – это попытка самоубийства с расчётом на спасение, когда человек не имеет реального намерения расстаться с жизнью. Среди подростков особенно распространён.
- 2) **Аффективный суицид** – действия совершённые под влиянием аффекта. В большинстве случаев это кратковременное состояние.
- 3) **Истинный суицид** – это уже обдуманное, намеренное, просчитанное, целенаправленное решение и действие. В таких случаях люди пытаются скрыться от всех, что бы никто им не помешал.

### **Ведущие причины суицида**

Подростки совершают суицид по определённым причинам, они не делают это просто так. Если человек помышляет о самоубийстве, значит, он теряет смысл жизни, значит, он не видит выхода из своих проблем, такие люди уверены, что дальше будет только хуже и они не хотят страдать.

**Неблагополучные семьи** (развод родителей, плохие отношения между родителями или родителей к детям, насилие в семье, смерть родителей и. т.д.).

**Школьные проблемы** (непризнание подростка его сверстниками).

**Сексуальные проблемы** (измена любимого человека, беременность девушки-подростка, какие либо сексуальные отклонения).

**Аддиктивное поведение**, связанное с употреблением алкогольных и наркотических веществ (при таком поведении у подростков снижается способность контролировать своё импульсивное поведение).

**Уход от проблем** – наиболее распространённая причина, совершая суицид, подростки пытаются убежать от проблем, которые они не могут решить, таким образом, убегают от ответственности или наказания за сделанный ими поступок.

**Чувство вины.** Если уход – это побег от наказания, то суицид из-за чувства вины – это наоборот само наказание.

Привлечение внимания – не единичны случаи, когда попытка суицида являлась просто способом привлечения к себе внимания или крик о помощи.

**Манипуляция** – самоубийство, как способ не просто привлечь к себе внимание, но заставить кого-то, родителей, друзей, любимого человека, учителей что-либо сделать.

**Мсть** – направлена на близких или окружающих людей, родителей, возлюбленного, учителей и т. д. Подростки переполнены чувством обиды, пытаются отомстить своей смертью всем, кто им причинял или причиняет боль.

**Выражение любви** – здесь подразумевают желание подростка выразить свои чувства, которые в данном возрасте у них очень сильные и верные. Поэтому разрыв отношений, по каким либо причинам является сильнейшим ударом.

**Одиночество** – мучительное осознание человеком, нехватки близких отношений с окружающими.

**Стресс**, так же очень часто является причиной суицидального поведения. Его может вызвать любая из выше перечисленных проблем. То есть то, что вызывает у подростка очень сильные негативные чувства, с которыми ему тяжело бороться, так как он намного больше уязвим, чем люди других возрастов

## Настораживающие признаки

Перед попыткой самоубийства можно заметить определенные признаки. Если Вы заметили признаки употребления наркотиков и алкоголя или депрессивное состояние, немедленно обратитесь за помощью.

Ребенок может сообщать о запланированном суициде разными способами:

Словами:

Разговоры, записи или что-то еще выражает одержимость смертью.

Постоянные жалобы на то, что он плохой или “гнилой внутри”.

Вербальные намеки: “Лучше бы я умер!” “Не

хочу больше быть для тебя проблемой!” “Нет смысла” “Больше не увидимся”.

Действиями:

Отдаляется от друзей или семьи

Изменяется аппетита, сон или внешний вид.

Внезапно падает успеваемость.

Подросток все свои дела приводит в порядок, например, убирает любимые игрушки, приводит свою комнату в порядок, выбрасывает необходимые вещи.

Действует в спешке, враждебен, раздражен или часто бывает в гневе.

Чувствами:

Чувствует себя безнадежным, виновным или смущенным.

Не проявляет интереса к любимым занятиям и будущему вообще.

Внезапно меняет настроение, например, пребывает в состоянии радости после периода депрессии (возможно, что таким образом находит выход из ситуации).

Попытка самоубийства одноклассника, друга или кумира может дать импульс к совершению суицида Вашим ребенком. Иногда попытки следуют одна за другой, когда один случай провоцирует другого человека, который уже находится на грани.

## **К "группе риска" по суициду относятся дети и подростки:**

- с нарушением межличностных отношений, "одиночки";
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие;
- с затяжным депрессивным состоянием;
- свехкритичные к себе подростки;
- страдающие от недавно испытанных унижений или трагических утрат, от хронических или смертельных болезней, физических дефектов;
- фрустрированные несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями (несостоятельность, неудача в учебе, падение престижа, несправедливые требования к исполнению учебных обязанностей);
- страдающие от болезней или покинутые окружением подростки;
- из социально-неблагополучных семей;
- из семей, в которых были случаи суицидов.

## **Индикаторы суицидальных намерений:**

### ***вербальные***

Миф о том, что "те, кто говорят о самоубийстве, никогда не совершают его", является опасным и ошибочным. Угроза может быть бессознательным криком о помощи, защите и вмешательстве. Самую большую опасность представляют именно те случаи, когда человек часто говорит о самоубийстве. Окружающие уже не воспринимают такие заявления всерьез и не обращают на них внимания, расценивая как пустые угрозы, как попытку таким образом повлиять на других людей.

### ***невербальные***

Он зачастую состоит в том, что обычно называется "приведением своих дел в порядок".

Для одного это может значить оформление завещания и пересмотр страховых бумаг. Для другого - написание длинных запоздалых писем или улаживание споров и конфликтов с родными и соседями. Подросток может сентиментально раздаривать ценные личные вещи. Завершающие приготовления могут быть сделаны очень быстро, и затем мгновенно последует суицид.

## Практические рекомендации

Человеку, который встретился с такой проблемой, очень важно слушать подростков, любое его предположение, мысль или утверждение нельзя просто проигнорировать, так как если подросток об этом заговорил, значит, большая вероятность того, что он об этом думает и хочет это сделать сознательно или подсознательно.

Вообще с демонстративными суицидами следует быть осторожным. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя бросать близких. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: "Я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе!" Скажите же такому человеку, что никто не заставляет его жить насильно, и если он хочет в этой жизни быть значимой личностью, то не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами.

Чтобы помочь подростку, используйте следующие шаги:

-установите с ними хорошие дружеские отношения, и помогите наладить отношения с другими ребятами их возраста

-помогите повысить самооценку подростка, чаще, говорите о его плюсах, обращайтесь внимания на любые положительные мелочи и не обращайтесь внимания на негатив, не забудьте в ваших руках жизнь этого подростка

-постарайтесь завоевать доверие у таких ребят, но помните сделать это очень трудно, но очень важно. Опрос показал, что чаще всего у таких ребят нет людей, с которыми они могли бы поговорить о самых различных темах, которые их волнуют, постарайтесь стать таким человеком.

-научите таких ребят решать правильно проблемы, покажите им, что всё можно решить и везде найти выход, просто они не умеют этого делать.

### **Просто выслушав человека, можно спасти ему жизнь!**

Когда вы выслушиваете человека, то на психологическом уровне, вы выражаете свою заботу о нем, даете ему понять что вам не все равно, что происходит и что может случиться с ним. Ниже мы приведем простые советы, что следует делать и чего крайне не рекомендуется делать.

#### **Что делать:**

Направьте на все свое внимание на человека, которого вы выслушиваете

Скажите ему/ей, что вам не все равно, и что вы рады, что сейчас разговариваете вместе

Задайте вопрос, который поможет вам лучше понять переживания человека

#### **Чего не стоит делать:**

Пробовать «сходу» решить проблемы собеседника

Давать советы, о которых вас не просили

Говорить о том, что чувства собеседника неправильные и малозначимые (например, говорить, что это пустяки)

Рассказывать о собственных проблемах (такой ход может усилить пессимистический настрой)

**Рекомендации  
для тех, кто рядом с человеком,  
склонным к суициду:**

- Не отталкивайте его, если он решит разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогают почувствовать облегчение от осознания проблемы;
- Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план - это знак реальной опасности;
- Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- Не предлагайте упрощенных решений;
- Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое - либо решение и управлять кризисной ситуацией
- Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.