

Что такое суицид?



Суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.



Помни, для борьбы с
суицидом достаточно одного
человека – тебя.



Суицид является «убийцей № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. «Убийцей № 1» являются несчастные случаи, в том числе передозировка наркотиков, дорожные происшествия, падения с мостов и зданий, самоотравления.



Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.



Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего.

В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

Суицид не передается по
наследству.



Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делятся своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее у нас принято от них «отмахиваться». «Он шутит», – говорим или думаем мы. – «Она делает вид», или: «Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» Не рискуй жизнью своего друга: раз он заговорил о самоубийстве, значит это серьезно.



Если твой друг завел разговор о самоубийстве, значит живется ему и в самом деле не сладко. Значит, он решился на отчаянный шаг.

Даже если он просто «делает вид», хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

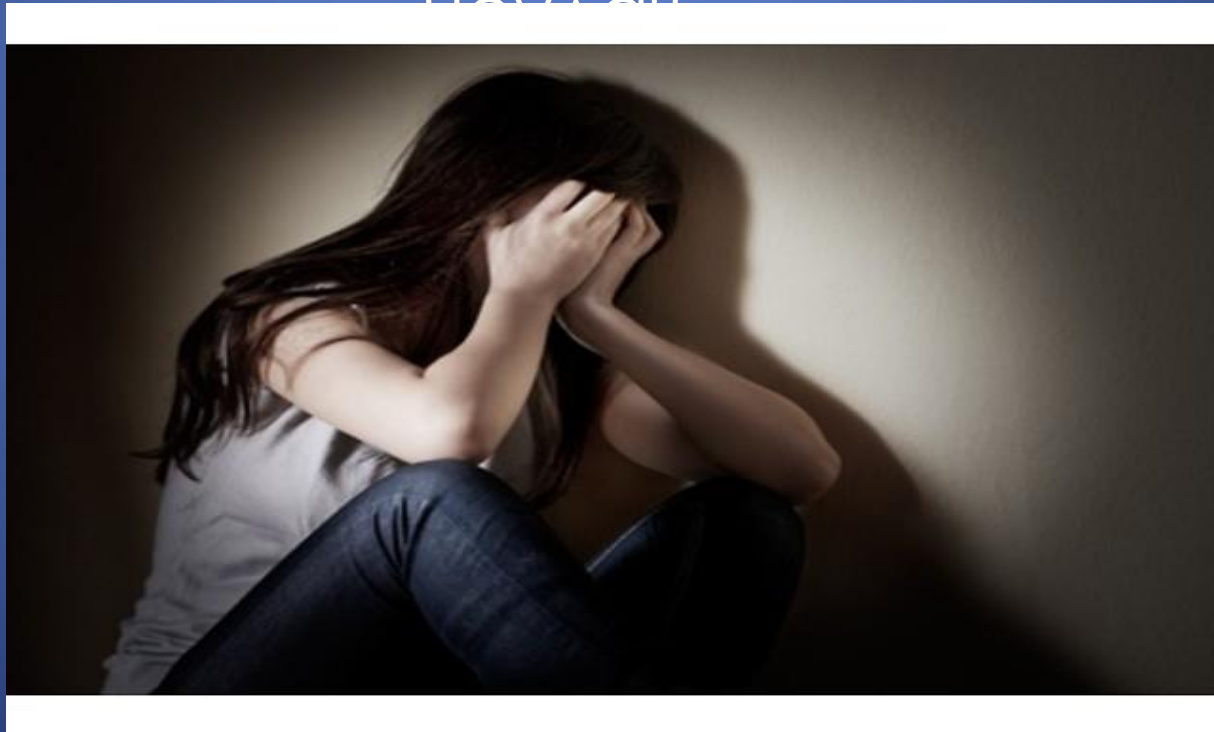


Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.



Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.

Обычно люди не совершают самоубийство из-за одной какой-то неприятности. Большею частью они пытаются уйти из жизни не из-за одной неудачи, а из-за серии



Чем лучше настроение у суицидента,
тем больше риск.

Самоубийство подростка, который
вроде бы уже выходит из кризиса, для
многих является полной
неожиданностью. Большинство
молодых людей пытаются покончить с
собой всего один раз в жизни; для тех
же подростков, которые могут
совершить вторичную суицидальную
попытку, самое опасное время – 80-
100 дней после первой попытки.

Как распознать признаки суицидента?

Словесные предупреждения.

если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой».
- «Надоело». Сколько можно! Сыт по горло!»
 - «Лучше умереть!»
 - «Пожил – и хватит!»
 - «Ненавижу свою жизнь».
 - «Ненавижу всех и всё!»
- «Единственный выход – умереть!»
 - «Больше не могу!»
 - «Больше ты меня не увидишь!»
- «Если мы больше не увидимся, спасибо за все».

Резкие изменения в поведении.

Питание. Подростки с хорошим аппетитом становятся разборчивы, те же, у кого аппетит всегда был плохой или неважный, едят «в три горла». Соответственно, худые подростки толстеют, а упитанные, наоборот, худеют.

Сон. В большинстве своем суицидальные подростки спят целыми днями; некоторые же, напротив, теряют сон и превращаются в «сов»: допоздна они ходят взад-вперед по своей комнате, некоторые ложатся только под утро, бодрствуя без всякой видимой причины.

Внешний вид. суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшливо одеваются, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

Активность. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

Стремление к уединению.

Запомни эти предупреждающие знаки!

Если твой знакомый, друг, подруга, близкий человек:

- угрожает покончить с собой,
 - демонстрирует неожиданные смены настроения,
 - недавно перенес тяжелую утрату,
 - раздает любимые вещи,
 - приводит дела в порядок,
 - становится агрессивен, бунтует, не желает никого слушать,
 - живет на грани риска, совершенно не бережет себя или,
 - утратил самоуважение, —
- то это значит, что он, очень возможно, рассматривает мысль о совершении суицидальной попытки.

Друг может предотвратить самоубийство!
От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может спасти потенциальному суициденту жизнь.



PHOTO ILLUSTRATION/THINKSTOCK

Помни!

Что бы не говорил тебе твой друг о желании умереть, на самом деле смерти он не хочет. Он хочет помощи. Какие бы продуманные суицидальные планы не вынашивала твоя подруга, на самом деле умирать она не хочет. Она хочет, чтобы кто-то сказал ей, что жить не так уж и плохо.

И этим «кто-то» можешь стать ты.

Если любишь жизнь,
то не трать попусту время,
ибо время это то,
из чего состоит жизнь.



Спасибо
за внимание!