**Предотвращение самоубийства подростков.**

Что такое суицид?

Сегодня мы попробуем разобраться в том, что такое суицид и суицидальная попытка, мы попытаемся научиться распознавать признаки надвигающейся опасности, мы узнаем, что нужно делать, чтобы не испугаться и суметь помочь другу или просто знакомому сверстнику отыскать способ выхода из кризиса, именно *выхода*, а не *ухода*. Ведь 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.

**Что нужно знать о суициде?**

Поскольку суицид каждый год угрожает жизни многих тысяч молодых людей, все подростки должны представлять себе, «что такое суицид и как с ним бороться». Помни, для борьбы с суицидом достаточно одного человека – тебя.

Прежде чем оказать помощь другу, который собирается совершить суицид, важно располагать основной информацией о суициде и о суицидентах. Особенно важно быть в курсе дезинформации о суициде, которая распространяется гораздо быстрее, чем информация достоверная.

*Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.*

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. По мнению же суицидологов, многие из этих несчастных случаев в действительности были суицидами, замаскированными под несчастные случаи. Если суицидологи правы, то тогда главным «убийцей» подростков является суицид.

в графу «суицид» попадают лишь те случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети.

*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.*

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Это не правда. На этих детей действует так называемый «фактор внушения». Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

*Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.*

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились 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.

*Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.*

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: «Я хочу покончить с собой». Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

Если твой знакомый заговорил о самоубийстве, то он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. И вместе с тем он не шутит. Какие уж тут шутки! Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлекать к себе внимание. Вместо этого, обрати внимание на то, что говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, заговорив о суициде.

Исходя из того, что 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.

*Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.*

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.

Наверно, вы согласитесь, что дети и взрослые часто смотрят на жизнь по-разному. То, что ужасно для тебя, для них ерунда, и наоборот. У тебя, например, плохое настроение оттого, что ты подрался со своим лучшим другом, а взрослые скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает».

На жизнь по-разному смотрят не только взрослые, но и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «плохо», а для другого – «нормально».

*Суицид – следствие не одной неприятности, а многих.*

Ты ведь слышал выражение: «Последняя капля, которая переполнила чашу терпения»? Причины, ведущие к суициду, подобны капающим в чашу терпения каплям. Каждая капля – ничто, двум каплям, десяти каплям ни за что не заполнить чашу доверху. А теперь представь, что капель этих не десять и даже не сто, а многие тысячи. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

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

 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.

После первой попытки расстаться с жизнью подростки ощущают постоянную поддержку окружающих. Друзья, родители, учителя уделяют им повышенное внимание, и у них возникает чувство, что все их любят.

Однако спустя три месяца жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, «берет свое», появляются у них дела и поважнее. Тем более что настроение у подростка отличное – вот всем и кажется, что худшее позади.

Однако совершивший суицидальную попытку подросток возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно, еще дают о себе знать. Вот почему этот этап наиболее опасен: все опекавшие подростка занялись своими делами, у него же возникает впечатление, что от него отвернулись, и ему может прийти в голову мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы «вернуть» к себе внимание окружающих.

Иногда на то, чтобы окончательно изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трех месяцев. За это время может выясниться, что ситуация к лучшему не изменилась: любимая девушка к нему не вернулась, отметки лучше не стали, пристрастие к наркотикам или к алкоголю такое же сильное. Тут-то им и приходит в голову мысль, что единственный выход из положения – повторная попытка расстаться с жизнью. Они находятся в неплохой форме и начинают планировать суицидальную попытку номер два с удвоенной энергией.

В этом случае их друзьям следует быть настороже. Тебе может показаться, что твой друг после первой попытки одумался и «пошел на поправку», – он же в это самое время задумал второй суицид активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро все это кончится».

**Как распознать признаки суицида?**

Внимание следует обращать на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно бы выставляют перед собой *«предупреждающие знаки». Знаки эти – их крик о помощи.*

**Угроза совершить суицид.**Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни. Прямую угрозу не переосмыслишь, различным толкованиям она не поддается. «Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых»... К прямым угрозам, даже если в них ощущается надрыв, относиться следует крайне серьезно. Делиться с тобой мыслями о самоубийстве ради «красного словца» или с целью розыгрыша едва ли кому-нибудь придет в голову.

Косвенные угрозы, многозначительные намеки уловить труднее. Если твоя подруга скажет: «Без меня жизнь хуже не будет» или «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда», или «Господи, как жить-то надоело!», то как прикажешь ее понимать: она собирается покончить с собой или же у нее просто день не задался? Косвенные угрозы нелегко вычленить из разговора, иногда их можно принять за самые обыкновенные «жалобы на жизнь», которые свойственны всем нам, когда мы раздражены, устали или подавлены.

К прямым и косвенным угрозам следует относиться очень внимательно, хотя косвенные угрозы распознать бывает довольно сложно. По счастью, «предупреждающие знаки» угрозами не ограничиваются.

**Словесные предупреждения.** Не исключено, что твой родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, 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!»

-         «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»

-         «Если мы больше не увидимся, спасибо за все».

**Резкие изменения в поведении.** Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помни: мы ведем себя в зависимости от того, что в данный момент чувствуем. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. в поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции. Обратите внимание на изменение в поведении ваших родственников и знакомых по следующим параметрам.

*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*. Известны случаи, когда суицидальные подростки перестают следить за своим внешним видом. Они не причесываются, неряшливо одеваются и даже перестают принимать по утрам душ. Подростки, оказавшиеся в кризисной ситуации, неопрятны, они ходят в мятой и грязной одежде, и, похоже, им совершенно безразлично, какое впечатление они производят.

*Активность*. Подростки, которые переживают кризис, теряют интерес ко всему, что раньше любили. Спортсмены покидают свои команды, музыканты перестают играть на своих музыкальных инструментах, те же, кто каждое утро делал пробежку, к этому занятию остывают. Многие перестают встречаться с друзьями, избегают старых компаний, держатся обособленно.

*Стремление к уединению*. Суицидальные подростки часто уходят в себя, сторонятся окружающих, замыкаются, подолгу не выходят из своих комнат. Они включают музыку и выключаются из жизни. Иногда они стараются уйти незаметно, чтобы никто из присутствующих не обратил внимание на их отсутствие. Иногда они ведут себя так, словно жизнь им опостылела, и всем своим видом дают понять, что все и всё им надоело. Если твой вполне общительный друг неожиданно, непонятно по какой причине, замыкается в себе, отказывается встречаться с одноклассниками, значит у него могли появиться мысли о смерти.

Если привычное поведение твоего друга почему-то вдруг изменилось, если прошло уже несколько недель, а ты его не узнаешь, значит с ним что-то произошло. Главные слова тут «изменится» и «почему-то вдруг»; существенно в данном случае не то, что он ведет себя не так, как следует, а то, что он ведет себя не так, как вел раньше. Тебе, например, может не нравиться, что твой друг любит поспать и раньше полудня не встает никогда, однако такого рода привычки – вовсе не свидетельство того, что он перестанет по ночам спать, ни с того ни с сего превратится в нервного, вспыльчивого непоседу, который не находит себе места, – у тебя будут все основания волноваться.

*Приведение дел в порядок*. Одни суицидальные подростки будут раздавать свои любимые вещи, другие сочтут необходимым перед смертью «привести свои дела в порядок». Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен.

Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками», такая дотошность может означать, что твой друг долго задерживаться в этом мире не собирается. Будь особенно настороже, если друг заведет с тобой разговор о завещании, о моргах, крематориях и похоронах; если проявит живой интерес к музыке, цветам или похоронным ритуалам.

*Агрессия, бунт и неповиновение*. Бывает, они злятся на самих себя, и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать. Никто ведь не хочет иметь дело с раздраженным, вспыльчивым, непредсказуемым парнем – и в результате твой друг поневоле окажется в изоляции, от него отвернутся как раз те люди, которые могли бы, в случае необходимости, оказать ему реальную помощь. Одиночество же лишь «настраивает на суицидальный лад», отчего твой друг подвергается немалой опасности попасть в повышенную зону суицидального риска.

Если ты поймал себя на том, что сторонишься приятеля только потому, что неожиданно с ним стало сложно иметь дело, задумайся, что с ним происходит. Твой друг и раньше был агрессивен и неуживчив? Он и раньше грубил учителям, друзьям? Разве обычно, когда что-то делается против его воли, ему «на зло», он грубит? Ты можешь представить себе, отчего твой друг пребывает в таком раздражении? Если ответы на все эти вопросы отрицательны, значит он попал в беду, думает о суициде и взывает о помощи.

*Саморазрушающее и рискованное поведение*. Некоторые суицидальные подростки постоянно стремятся причинить себе вред, ведут себя «на грани риска». Они сломя голову носятся на машинах, велосипедах и мотоциклах. Где бы они ни находились – на оживленных перекрестках, на извивающейся горной дороге, на узком мосту или на железнодорожных путях – они везде едут на пределе скорости и риска. Некоторые молодые люди, находящиеся в группе суицидального риска, перестают заботиться о своем здоровье. Они могут начать много курить и пить или употреблять наркотики, либо совмещать наркотики с алкоголем.

Бывает, что суицидальные подростки, в особенности девушки, начинают голодать. Те, кто страдает анорексией, перестают есть совсем или же едят очень мало, на пределе возможного. Тех, у кого булимия, рвет после каждого приема пищи. Бытует мнение, что эти девушки голодают и доводят себя до изнеможения, поскольку стремятся любой ценой «сохранить фигуру», однако многие психологи и психотерапевты видят в этих нарушениях приема пищи не столько желание похудеть, сколько крик о помощи.

Если твой спокойный и выдержанный друг начинает вдруг рисковать или намеренно вредит своему здоровью, не исключено, что он задумал совершить самоубийство.

**Запомни эти предупреждающие знаки! ( ещё раз повторяем).**

Если твой знакомый

·        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.

А теперь представь, что кто-то из твоих друзей поделился с тобой своей тайной, – сказал, например, что хочет покончить с собой. Согласись, если б он тебе не доверял, то и секретами бы не делился. И заговорил твой друг с тобой, возможно, именно потому, что умирать-то он не хотел. К тебе он обратился потому, что верил: понять его сможешь только ты.

**Всякое поведение имеет цель.** Вы когда-нибудь наблюдали за маленьким мальчиком, который начинает хныкать и капризничать, потому что устал и хочет спать? Малыш, который еще утром весело и трогательно улыбался, сейчас, когда пора укладываться, превратился в нытика.

Подростки, которые подумывают о самоубийстве, чем-то напоминают этого уставшего малыша. Они не в состоянии говорить о своих чувствах и переживаниях и слова заменяют действием. Сознательно или бессознательно, но они надеются с помощью суицидальной попытки привлечь к себе внимание.

Эта потребность во внимании – нечто большее, чем слова: «Посмотри на меня. Люби меня. Найди меня». Для молодого человека это сигнал о помощи. Суицидальные подростки не могут сказать: «У меня неприятности. Одному мне не справиться. Я веду себя так, словно собираюсь убить себя, потому что хочу, чтобы кто-то вмешался в мои суицидальные планы».

Если считать, что во всяком поведении прослеживается какая-то цель, то цель суицидальной попытки – дать сигнал бедствия, объявить во всеуслышание, что на самом деле совершить самоубийство подросток вовсе не хочет.

**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.