

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.

Что нужно знать о суициде?

1. Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи (некоторые «несчастные случаи» - это замаскированный суицид)
2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.
3. Суицид можно предотвратить. (Большинство суицидентов представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени — от 24 до 72 часов)
4. Разговоры о суициде не навоят подростков на мысли о суициде. *Суицидальные мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.*
5. Суицид не передается по наследству (растет риск, но подросток вправе сам выбирать как жить)
6. Суициденты, как правило, психически здоровы.
7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.
8. Суицид — это не просто способ обратить на себя внимание.
9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезны.
10. Суицид — следствие не одной неприятности, а многих.
11. Самоубийство может совершить каждый. (Подростки из богатых и внешне благополучных семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся, а по последним данным даже чаще). Благополучие — вовсе не гарантия от суицида.
12. Чем «веселее» настроен суицидент, тем больше риск (наиболее опасен период выхода из кризиса). Самое опасное время — 80—100 дней после первой попытки.
13. Друг может предотвратить самоубийство!

Кто совершает самоубийства? Почему? Каким образом?

Большинство подростков, совершающих суицид, на самом деле умирать не хотят. Они просто пытаются решить одну или несколько проблем. Трагедия состоит в том, что временные проблемы они решают раз и навсегда. Они хотели избежать проблем, которые, на их взгляд, им не по плечу. Эти проблемы причиняют им эмоциональную и физическую боль, и суицид представляется им надежным средством эту боль остановить.

Для того чтобы удержать друга или знакомого от самоубийства, надо немного разбираться в человеческой психологии.

Ощущение ценности жизни невозможно без осознания двух очень важных вещей:

- нам нужно, чтобы нас любили;
- нам нужно хорошо к себе относиться.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

- наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся;
- поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят «просто так».

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.*

1. Угроза совершить суицид (Словесные предупреждения): *«Я собираюсь покончить с собой», «В следующий понедельник меня уже не будет в живых» ...*, *«Без меня жизнь хуже не будет», «Иногда хочется со всем этим покончить раз и навсегда». «Надоело». «Сколько можно! Сыт по горло!», «Ненавижу свою жизнь!», «Больше ты меня не увидишь!», «Если мы больше не увидимся, спасибо за все!» и т.п.*
2. Резкие изменения в поведении
 - *Питание.*
 - *Сон.*
 - *Школа.*
 - *Внешний вид.*

- *Активность*
- *Стремление к уединению.*
- *Тяжкая утрата.*
- *Раздача ценных вещей.*
- *Приведение дел в порядок.*
- *Агрессия, бунт и неповиновение.*
- *Саморазрушающее и рискованное поведение (алкоголизм, наркомания, анорексия, булемия).*
- *Потеря самоуважения.*

Кто из подростков входит в группу риска?

- депрессивные подростки;
- подростки, злоупотребляющие алкоголем и наркотиками;
- подростки, которые либо совершали суицидальную попытку, либо были свидетелями того, как совершил суицид кто-то из членов семьи;
- одаренные подростки;
- подростки с плохой успеваемостью в школе;
- беременные девочки;
- подростки, жертвы насилия.

Помни, когда ты им нужен больше всего, ты должен быть рядом!

Что делать?

- Быть зрелым родителем.
- Любовь
- Принятие
- Поддержка
- Разговаривать: слушать и слышать
- Относиться серьезно
- Проявлять уважение и интерес
- Стабильность
- Искренность

Или обратиться за помощью к специалисту (психолог, психотерапевт, психиатр)

То, чего по отношению к детям нужно стараться НЕ делать.

НЕ запугивайте, не угрожайте ребенку — полученное таким способом послушание подрывает веру ребенка в себя и в вашу любовь.

НЕ прибегайте к насилию — насилие всегда воспроизводится.

НЕ провоцируйте, не шантажируйте, не подкупайте ребенка — вы даете тем самым ему наглядный урок манипулирования людьми и чувствами.

НЕ оценивайте, не сравнивайте ребенка — принимайте его таким, какой он есть.

НЕ сдерживайте своих чувств — старайтесь следовать при этом принципу «здесь и теперь»: чувства, выраженные post factum или авансом, редко оказываются подлинными.

НЕ замалчивайте проблемы и конфликты — высказывайте сами и непременно выслушивайте детей.

НЕ приносите жертв — ребенку не может быть хорошо, если плохо вам.

НЕ отвергайте ребенка — как бы тяжело он ни провинился.