

Как предотвратить самоубийство!

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 её 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 достоверная информация.

Суицид — основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид — «убийца № 2» молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырёх 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. Иногда смертный случай признаётся суицидом лишь тогда, когда покончивший с собой оставил предсмертную записку; однако большинство тех, кто решил расстаться с жизнью, записок, как правило, не оставляют. Иногда нельзя точно сказать, явилась та или иная насильственная смерть самоубийством, поэтому в графу «суицид» попадают лишь случаи, которые не вызывают никаких сомнений.

Исследования показывают, что вполне серьёзные 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 ещё дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, пытавшихся покончить с собой, почти всегда предупреждали о своём намерении: говорили, делали что-то такое, что служило намёком, 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 всего дела.

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 добьётся 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.

Разговоры о суициде не наводят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на суицидальные темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. Ты, должно быть, слышал разговоры о том, что нельзя, дескать, беседовать с молодежью о наркотиках, потому что тогда они могут захотеть их попробовать. Нельзя разговаривать с ними про секс, потому что тогда они займутся сексом, и т. д. Следуя этой логике, некоторые родители, учителя, психологи избегают слова «суицид», потому что боятся навести своих подопечных на мысль о насильственной смерти. На самом же деле разговор с подростком о суициде вовсе не провоцирует его суицид совершить.

Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не даёт им покоя.

Если кто-то из твоих знакомых, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, значит, она или он давно уже о нём думают, и ничего нового ты о самоубийстве не скажешь. Более того, твоя готовность поддержать эту «опасную» тему даст другому возможность выговориться, — *суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидоопасными.*

Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать «ненормальным» и «нездоровым», многие ошибочно полагают, что суициденты «не в себе». Суицидентов путают с теми, кто психически болен. Есть даже точка зрения, будто суициденты опасны не только для самих себя, но и для других.

Да, суициденты могут вести себя как «ненормальные», однако их поведение не является следствием психического заболевания. Их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своём суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя.

Как правило, подростки, которые совершают попытку покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большинство они находятся в состоянии острого эмоционального кризиса и в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Вместе с тем именно психически нездоровые люди часто кончают с собой. Из-за резких перепадов настроения и неадекватного поведения их жизнь действительно превращается в пытку. Впрочем, твои друзья и знакомые в большинстве своём к этой категории не принадлежат.

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 серьёзно.

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 добивается, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно.

И все же, если твой знакомый заговорил о самоубийстве, он и в самом деле хочет привлечь к себе внимание. Если ты настоящий друг, то в этой ситуации тебе не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе внимание. Вместо этого прислушайся, о чём говорит твой друг, не рассуждай о том, чем он руководствовался, исходя из того, что если твой друг завёл разговор о самоубийстве, значит, живётся ему и в самом деле несладко. Значит, он решился на отчаянный шаг. Даже если он просто «делает вид», хочет вызвать к себе сочувствие, оказаться в центре внимания, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Чего-то у него наверняка стряслось. И лучше всего отнестись к его угрозам всерьёз.

Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьёзны.

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. Наверное, ты согласишься, 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 родители скажут: «Ну и что? У тебя и без него друзей хватает».

На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что «здорово» для тебя, для одного твоего друга «паршиво», 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 много тысяч. В какой-то момент чаша терпения будет переполнена.

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

Самоубийство может совершить каждый.

Предотвращать суицид было бы проще всего, если бы его совершали только определённые подростки. К сожалению, тип «суицидоопасного подростка» установить невозможно.

Подростки из богатых семей подвержены суицидальным настроениям ничуть не меньше, чем подростки из семей нуждающихся. Суицид совершают не только те подростки, которые плохо учатся и ни с кем не ладят, но и молодые люди, у которых нет проблем ни в школе, ни дома.

На первый взгляд тебе может показаться, что кому-то не грозит суицид, потому что у неё или у него «всё есть»: деньги, друзья, любые удовольствия... Но благополучие — вовсе не гарантия от суицида.

Важно то, что твои друзья *сами* говорят и делают, как себя чувствуют, а не то, сколько у них денег, насколько, *по-твоему*, беззаботна и счастлива их жизнь.

Чем «веселее» настроен суицидент, 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 рано или поздно, чаще всего приблизительно спустя три месяца, жизнь возвращается в прежнее русло. Друзья, родители и учителя по-прежнему окружают совершившего суицид немалой заботой, однако жизнь, как говорится, берёт своё, появляются у них важные дела. 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, ещё не прошли окончательно, ещё 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 ещё одну суицидальную попытку, чтобы «вернуть» себе внимание окружающих.

На то, чтобы изжить в себе суицидальные намерения, подросткам требуется не меньше трёх 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 «пошёл на поправку», — он же в это время задумал второй суицид, активно приступил к осуществлению своего намерения. Вид у него при этом совершенно счастливый, ведь про себя он думает: «Ничего, скоро всё это кончится».

Друг может предотвратить самоубийство!

От заботливого, любящего друга зависит многое. Он может **спасти жизнь** суициденту.