**Что такое суицид и как с ним бороться?**

**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 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 тому, кто 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. В памятке Вы смоли получить информацию о суициде, которую необходимо знать для оказания эффективной помощи оказавшемуся в беде.**

***Как помочь подросткам***

***Выслушивайте* - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте во­просы и внимательно слушайте.**

***Обсуждайте* – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.**

***Будьте внимательны* к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутливое упоминание или угрозу следует вос­принимать всерьез. Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы при­нимаете их всерьез.**

***Задавайте вопросы* – обобщайте. «Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь…», «Большинство людей задумывалось о самоубийстве…», «Ты когда-нибудь думал, как совершить его?» Если вы получаете ответ, переходите на конкретику. «Пистолет? А ты когда-нибудь стрелял? А где ты его возьмешь? Что тогда произойдет? А что если ты промахнешься? Кто тебя найдет? Ты думал о своих похоронах? Кто на них придет?» Недосказанное, затаенное вы должны сделать явным. Помогите подростку открыто говорить и думать о своих замыслах.**

***Подчеркивайте временный характер* проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.**

**Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нельзя** | **Можно** |
| - Стыдить и ругать ребенка за его намерения | - Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах |
| **-**Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения | **-**Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида |
| - Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию | - Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации |
| - Оставлять ребенка одного в ситуации риска | **-**Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п. |
| - Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка | **-**Главное – дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями |

**Признаки эмоциональных нарушений, лежащих в основе суицида**

      -потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней,

-частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),

-необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,

-постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,

-ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении работы, которая раньше приносила удовольствие,

-уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»,

-нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,

-погруженность в размышления о смерти,

-отсутствие планов на будущее,

-внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.

**Признаки готовящегося самоубийства**

О возможном самоубийстве говорит сочетание нескольких признаков.

1. Приведение своих дел в порядок — раздача ценных вещей, упаковывание. Человек мог быть неряшливым, и вдруг начинает приводить все в порядок. Делает последние приготовления.

2. Прощание. Может принять форму выражения благодарности различным людям за помощь в разное время жизни.

3. Внешняя удовлетворенность — прилив энергии. Если  решение покончить с собой принято, а план составлен, то мысли на эту тему перестают мучить, появляется избыток энергии. Внешне расслабляется — может показаться, что отказался от мысли о самоубийстве. Состояние прилива сил может быть опаснее, чем глубокая депрессия.

4. Письменные указания (в письмах, записках, дневнике).

5. Словесные указания или угрозы.

6. Вспышки гнева у импульсивных подростков.

7. Потеря близкого человека, за которой следуют вышеперечисленные признаки. Потеря дома

8. Бессонница.

**Возможные мотивы**

*Поиск помощи*- большинство людей, думающих о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство рассматривается как способ получить что-либо (например, внимание, любовь, освобождение от проблем, от чувства безнадежности).

*Безнадежност*ь - жизнь бессмысленна, а на будущее рассчитывать не приходится. Потеряны всякие надежды изменить жизнь к лучшему.

*Множественные проблемы*- все проблемы настолько глобальны и неразрешимы, что человек не может сконцентрироваться, чтобы разрешить их по одной.

*Попытка сделать больно другому человеку* - «Они еще пожалеют!» Иногда человек считает, что, покончив с собой, унесет с собой проблему и облегчит жизнь своей семье.

*Способ разрешить проблему*- человек рассматривает самоубийство как показатель мужества и силы.